

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

SỐNG KHỎE MỖI NGÀY
VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG CÁC YẾU TỐ ĐỘC HẠI CƠ BẢN



NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT



NHÀ XUẤT BẢN
BÁCH KHOA HÀ NỘI

SỐNG KHỎE MỖI NGÀY

VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG CÁC YẾU TỐ ĐỘC HẠI CƠ BẢN

TRỊNH THỊ LIÊN, NGÔ HẢI LINH
(Biên soạn)

SỐNG KHỎE MỖI NGÀY
VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG CÁC YẾU TỐ ĐỘC HẠI CƠ BẢN

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

NHÀ XUẤT BẢN
BÁCH KHOA HÀ NỘI

Hà Nội - 2016

CHÚ DẪN CỦA NHÀ XUẤT BẢN

Thực hiện Đề án trang bị sách cho cơ sở xã, phường, thị trấn và chủ trương xã hội hóa công tác chăm sóc, bảo vệ sức khỏe ban đầu cho nhân dân, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Bách khoa Hà Nội xuất bản cuốn sách ***Sống khỏe mỗi ngày và cách phòng chống các yếu tố độc hại cơ bản***.

Cuốn sách gồm hơn 100 câu hỏi, đáp ngắn gọn, đơn giản, dễ hiểu, dễ nhớ, cung cấp cho bạn đọc những kiến thức cơ bản nhất về các yếu tố độc hại, các loại tai nạn, hiểm họa, bệnh tật thường gặp trong cuộc sống; một số phương pháp phòng tránh, một số biện pháp sơ cứu, xử lý khi chẳng may gặp phải tai nạn, hiểm họa...

Việc biên soạn cuốn sách có thể còn có những thiếu sót hoặc chưa đề cập hết về những yếu tố độc hại trong cuộc sống, chúng tôi mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc để bổ sung, hoàn thiện trong những lần xuất bản tiếp theo.

Tháng 10 năm 2016

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT

MỤC LỤC

1. Độc tố tự nhiên thường gặp trong thực phẩm là gì?

Độc tố có trong thực phẩm chủ yếu là các chất có nguồn gốc tự nhiên và các chất hóa học tổng hợp nhân tạo. Độc tố tự nhiên là các chất độc từ sinh vật và các khoáng chất có độc trong thế giới tự nhiên, thông qua nhiều con đường xâm nhập vào thức ăn gây nguy hại cho cơ thể. Độc tố từ sinh vật thường gặp nhất là nấm. Trong quá trình trao đổi chất, nấm có thể sản sinh ra số lượng lớn các hoạt chất sinh học khác nhau có độc tính đối với cơ thể người và động vật, gọi chung là độc tố nấm. Hiện nay, chúng ta đã biết đến trên 200 loại, trong đó một số loại có khả năng gây ung thư. Độc tố nấm chủ yếu có hai loại, đó là độc tố nấm mốc và độc tố nấm ăn. Sau khi thức ăn bị nhiễm nấm mốc, các tế bào nấm mốc sinh sôi nảy nở làm cho thức ăn bị mốc, đồng thời tạo ra lượng độc tố lớn gây ngộ độc thực phẩm. Nói chung, độc tố nấm mốc thông thường có dạng sợi. Trong số 18 loại độc tố nấm mốc đã phát hiện được, độc tố men vàng B_1 có độc tính mạnh nhất, gấp 68 lần thạch tín, khả năng gây ung thư gan cao gấp 75 lần chất gây ung thư mạnh dimethyl nitrosamine.

Thành phần độc tố từ nấm ăn chủ yếu nằm ở mũ nấm và thân nấm. Trên 90% số vụ tử vong do trúng độc từ nấm ăn có liên quan đến loại độc nằm ở các bộ phận này. Muối atropine sulfate là thuốc giải độc chủ yếu khi bị nhiễm độc từ nấm ăn.

Ngoài ra, một số độc tố tự nhiên có sẵn trong rau quả như glucoside cyanogenic, phytohemagglutinin, colchicine,...

2. Làm thế nào phân biệt nấm độc và nấm không độc?

Nấm là một loại thức ăn có nhiều dinh dưỡng. Tuy nhiên rất khó phân biệt nấm độc và không độc nếu chỉ dựa vào bề ngoài. Nước ta nằm ở vùng nhiệt đới gió mùa, có điều kiện khí hậu thuận lợi cho sự phát triển của các loài nấm. Có tới 80 loài nấm độc và 10 loài nấm cực độc trong tổng số 800 loài nấm có ở nước ta. Ăn phải nấm có độc tố nhẹ, đa số chỉ có hiện tượng tiêu hóa không tốt, triệu chứng sẽ hết rất nhanh. Tuy nhiên, nếu ăn phải nấm kịch độc có thể dẫn tới tử vong. Trong cuộc sống hằng ngày có thể phân loại nấm độc và nấm không độc dựa trên các đặc điểm sau:

- Nấm độc có màu sắc đẹp, mũ nấm có màu hồng, tím, vàng hoặc các màu phức tạp khác, có đốm, phần dưới có màu đỏ. Nấm không độc đa số có màu trắng hoặc nâu.

- Nấm độc trên mũ nấm có bướu, cuống nấm có vòng nấm và đài nấm. Nấm không độc không có những đặc điểm trên.

- Nấm độc sau khi hái dễ đổi màu, mềm và mọng nước, khi xé ra có thể chảy ra chất lỏng đặc, dính, màu trắng hoặc vàng đục như sữa. Nấm không độc không hoặc ít khi đổi màu, chắc và không mọng nước, chất lỏng tiết ra tại chỗ xé trong như nước.

- Nấm độc thường sinh trưởng ở những nơi bẩn và ẩm ướt, giàu chất hữu cơ. Nấm không độc phần lớn sinh trưởng ở những nơi sạch sẽ.

- Nấm độc thường có vị cay, chua, đắng. Khi nấu nấm độc, nếu cho sữa vào sẽ lập tức đông đặc, cho hành vào, hành có thể biến thành màu xanh lam hoặc màu nâu. Nấm không độc có vị thơm ngon.

3. Loại rau quả nào có độc tố tự nhiên? Cách đề phòng mối nguy hại đó?

Trong cuộc sống thường ngày, có một số loại rau, quả, hạt... chứa độc tố tự nhiên, nếu không biết sử dụng đúng cách sẽ rất dễ bị trúng độc.

- Măng khô:

Trong măng khô có độc tố cyanogenetic glucoside. Dấu hiệu nếu bị trúng độc thì cổ họng bị co rút, đau đầu, nôn mửa, tâm trạng bồn chồn. Người bị nặng có thể tử vong. Loại độc tố này có

khả năng hòa tan trong nước rất cao, gặp nhiệt độ sẽ phân giải, cho nên khi ăn măng khô cần phải tước nhỏ hoặc thái thành lát mỏng, nấu chín thật kỹ.

- Hạt các loại quả như táo, mơ, lê, anh đào, mai... cũng có chứa độc tố cyanogenetic glucoside, không cẩn thận nuốt phải có thể bị trúng độc. Do đó, cho trẻ em ăn các loại hoa quả này cần lưu ý loại bỏ hạt.

- *Các loại đậu:*

Đậu xanh, đậu đen, đậu tương... đều có chứa độc tố phytohemagglutinin, là một loại độc tố thực vật. Sau khi ăn phải chất này trong vòng 1 đến 3 giờ có thể dẫn đến trúng độc. Triệu chứng chủ yếu là nôn mửa, đi ngoài..., có thể kèm theo dị ứng nếu độc tố thâm nhập vào máu. Khi nấu chín, các độc tố trong đậu sẽ được giải phóng. Cần lưu ý là ở nhiệt độ 80°C, tác hại của độc tố là tối đa. Do vậy, cần nấu chín kỹ trước khi ăn.

- *Hoa hiên tươi:* Có chứa chất độc colchicine, sau khi xâm nhập vào cơ thể sẽ bị oxy hóa tạo thành chất cực độc, phá hoại hệ hô hấp, dạ dày và ruột. Triệu chứng trúng độc thông thường xuất hiện sau khi ăn 1 giờ. Triệu chứng lâm sàng là khô họng, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa, đau bụng, đi ngoài, dạ dày có cảm giác như bị thiêu đốt, trường hợp nặng có thể tiểu tiện ra máu. Do chất độc colchicine dễ tan trong nước nên khi

dùng hoa hiên, cần nhúng qua nước sôi, sau đó ngâm vào nước lạnh 2 giờ, rửa sạch chất colchicine. Nếu bị trúng chất độc, phương pháp cấp cứu tốt nhất là làm cho bệnh nhân nôn ra, sau đó cho uống hoắc hương, mỗi lần một viên, ngày uống ba viên, hoặc cho uống nước cam thảo, đậu xanh.

- *Cà chua xanh:* Chứa rất nhiều chất độc solanum nigrum, khi trúng độc miệng thường có vị đắng chát, hoa mắt chóng mặt, nôn mửa cùng các triệu chứng khác, ăn sống thì mức độ nguy hiểm càng cao. Cho nên, không nên ăn cà chua xanh.

- *Khoai tây mọc mầm và khoai tây màu xanh:* Khoai tây để lâu, màu vàng sáng ban đầu dần dần biến đổi thành màu xanh, quá trình này tạo ra chất độc solanine. Khoai tây mọc mầm cũng chứa một lượng lớn chất độc solanine, đặc biệt mầm khoai có hàm lượng chất độc cao hơn rất nhiều. Sau khi ăn khoai tây có độc tố solanine, trong vòng 1 giờ sẽ xuất hiện triệu chứng trúng độc như khoang miệng có cảm giác bỏng rát, bụng đau, nôn mửa, choáng váng, nghiêm trọng hơn là xuất huyết ruột và dạ dày. Vì vậy, khoai tây mọc mầm và khoai tây đã có màu xanh thì nhất định không được ăn.

- *Gừng bị thối hoặc dập nát:* Có chứa chất kịch độc safrole. Khi ăn phải loại chất độc này, dù chỉ một lượng nhỏ cũng có thể gây hoại tử tế bào gan lâu dần sẽ biến thành ung thư gan.

- *Khoai lang bị hà* do vi khuẩn xâm nhập, loại chất độc này có thể lan rộng trong củ khoai lang, cho nên dù đã gọt bỏ các vết đen cũng không thể loại bỏ hoàn toàn độc tố trong khoai lang.

Khả năng giải các chất độc phụ thuộc vào thể chất, độ tuổi, cân nặng và tình trạng sức khỏe của mỗi người. Đối với người già, trẻ nhỏ và những người có thể trạng yếu, khả năng giải độc của cơ thể rất kém, vì vậy cần phải chú ý đến vấn đề ăn uống để tránh ăn phải các loại rau, củ, quả có chất độc. Khi có hiện tượng trúng các chất độc tự nhiên từ rau, quả phải ngay lập tức đưa đến bệnh viện để được cứu chữa kịp thời.

4. Độc tố trong loài giáp xác và cách thải độc?

Một số loại độc tố phát hiện trong hải sản (đặc biệt là loài giáp xác thân mềm) là chất độc cực mạnh, không thể loại bỏ ở nhiệt độ nấu ăn thông thường. Những độc tố này bình thường không ảnh hưởng đến bề ngoài, mùi vị của hải sản, nên mang tính tiềm ẩn.

Các độc tố bao gồm: độc tố gây tê liệt (PSP), độc tố gây tiêu chảy (DSP), độc tố liên quan đến thần kinh (NSP), độc tố gây quên lãng (ASP). Điểm chung của các loại độc tố này là chúng không phải do loài giáp xác tự sản sinh ra, mà do vi sinh vật biển sống trên cơ thể giáp xác tạo ra, chúng sinh

sôi phát triển và đạt đến mức độ tương đối cao. Con người ăn phải các loài giáp xác có chứa độc tố này có thể dẫn tới các triệu chứng như tê liệt thần kinh, hen suyễn, khó thở,...

Độc tố trong loài giáp xác có độc tính mạnh, phản ứng nhanh, gây nhiều khó khăn cho việc phòng và chữa. Loài giáp xác một khi đã nhiễm phải độc tố, quá trình tự thải độc cần thời gian rất dài, ở một số loài thậm chí phải mất 3 năm trở lên mới thải được hết độc tố. Vì vậy, chúng ta cần biết cách loại bỏ độc tố của loài giáp xác, tốt nhất là cho chúng vào nước sạch để chúng tự thải độc. Các cách loại bỏ độc tố khác có thể áp dụng như kích thích ở nhiệt độ cao, ngâm trong nước muối, tăng nồng độ axit,... Cũng có thể sử dụng chiếu tia tử ngoại, chất khử trùng clo, ozone,... để loại bỏ độc tố. Quá trình nấu nướng thông thường cũng có thể làm giảm độc tố. Vì vậy, khi ăn loại hải sản có vỏ cần phải loại bỏ độc tố rồi luộc hoặc chiên ở nhiệt độ cao.

5. Khi ăn gan động vật cần chú ý những gì?

Gan động vật rất giàu chất đạm, chất sắt, vitamin A, axit folic, cholesterol... cần thiết cho tăng trưởng, phát triển cơ thể. Vì vậy, thỉnh thoảng chúng ta có thể ăn gan động vật với số lượng vừa phải (20 - 40 g/bữa), lưu ý không ăn các

loại gan động vật bị nhiễm bệnh, gan cóc, gan cá nóc chứa chất độc có thể gây chết người.

Trong gan cũng như các loại phủ tạng động vật khác như tim, bầu dục... chứa nhiều đạm, cholesterol, do đó không tốt cho người mắc các bệnh rối loạn chuyển hóa, người bị tăng cholesterol máu, xơ vữa động mạch, huyết áp cao, tiểu đường... Người bệnh gout cũng phải hạn chế ăn gan vì có thể gây tăng axit uric.

Khi mua gan, lưu ý chọn gan có màu đỏ sẫm, tươi, không có những nốt sần trên bề mặt, ấn tay vào miếng gan thấy có đàn hồi tốt, miếng gan dẻo là gan có chất lượng tốt. Còn nếu trên bề mặt miếng gan có những nốt sần cục, màu vàng hoặc tím sẫm, có mùi hôi là gan nhiễm bệnh không nên mua.

Trước khi chế biến, nên cắt gan thành từng lát mỏng rửa sạch bằng nước lạnh, bóp hết máu đọng, lấy giấy ăn thấm khô để loại bỏ chất độc trong máu của gan, chỉ giữ lại các tế bào gan giàu chất dinh dưỡng. Không nên ăn gan còn tái mà phải xào, nấu, cho gan chín kỹ để diệt hết các vi khuẩn gây bệnh và các ký sinh trùng.

6. Chất phụ gia thực phẩm là gì? Chất phụ gia thực phẩm có gây hại cho sức khỏe không?

Chất phụ gia thực phẩm là những chất tự nhiên hoặc nhân tạo, được thêm vào thực phẩm nhằm mục đích cải thiện tính chất của thực

phẩm, đáp ứng yêu cầu về màu sắc, mùi vị, bảo quản và chế biến. Chất phụ gia thực phẩm có nguy hại cho sức khỏe con người hay không chủ yếu dựa vào số lượng và nồng độ có trong thực phẩm. Nếu số lượng hoặc nồng độ chất phụ gia có trong thực phẩm phù hợp với tiêu chuẩn vệ sinh an toàn thực phẩm thì sẽ không gây nguy hại cho sức khỏe con người, kể cả dùng trong thời gian dài. Tuy nhiên nếu chất phụ gia thêm vào thực phẩm quá liều lượng cho phép sẽ gây nguy hại đến sức khỏe con người. Để tránh nhiễm độc do chất phụ gia trong thực phẩm, chúng ta không nên sử dụng nhiều thực phẩm có chất phụ gia. Tuy nhiên, trong cuộc sống rất khó để làm được điều này bởi vì đa số thực phẩm đều có chất phụ gia.

7. Các chất phụ gia nào có thể gây nguy hiểm?

Nhóm sunfit: chất phụ gia này có thể gây khó thở, những người bị hen suyễn không nên ăn thực phẩm có chứa sunfit. Sunfit giúp thức ăn, thức uống có màu tươi thắm hơn. Sunfit được trộn trong rau quả khô (như nho khô) hoặc đông lạnh. Các loại nước giải khát, nước nho và rượu chát đều có chứa sunfit. Sunfit cũng có thể được dùng làm bánh mứt, dùng trong các loại nước sốt như cà chua, trong tôm cá đóng hộp cho có vẻ tươi hơn.

Nhóm nitrit và nitrat: thường gọi là muối

diêm, để muối ướp thịt. Các chất này tỏ ra rất hữu hiệu trong việc ngăn cản sự phát triển hoặc để diệt khuẩn, đặc biệt là khuẩn *Clostridium botulinum* trong đồ hộp. Ngoài tác dụng giúp bảo quản được tốt hơn, nitrit và nitrat còn tạo cho thịt có màu hồng tươi rất hấp dẫn. Thịt nguội, jambon, xúc xích, lạp xường, thịt hun khói, đồ ăn nhanh, v.v. đều có chứa nitrit và nitrat. Vấn đề lo ngại nhất là hai chất này sẽ chuyển thành nitrosamin lúc chiên nướng. Nitrosamin là chất gây ung thư.

Bột ngọt (MSG, monosodium glutamate - mỳ chính): là chất tạo vị cho thực phẩm, làm món ăn "ngọt" và ngon hơn. MSG được tổng hợp từ một số loại thực vật như mía, tinh bột sắn... Trong mì chính không có bất kỳ chất dinh dưỡng nào như thịt, cá... Vì vậy không nên lạm dụng mì chính trong chế biến món ăn, chỉ nên dùng ở mức vừa phải. Những người có cơ địa mẫn cảm nên hạn chế sử dụng mì chính.

Aspactam: là đường hóa học có vị ngọt gấp 200 lần đường thường. Aspactam được sử dụng rộng rãi khắp thế giới trong chế biến bánh kẹo, sữa chua và các đồ uống ít nhiệt năng, như Coca Cola, Pepsi cola v.v.. Một số người không hợp với chất aspactam nên có thể bị đau bụng, chóng mặt, nhức đầu, v.v.. Người ta còn cho rằng, aspactam có thể gây ung thư não, nhưng thông tin này

chưa được giới y khoa xác nhận. Trong cơ thể, aspactam được phân cắt thành axit aspactic và phenylalanin. Đối với những người bị bệnh PKU (phenylceton niệu), là một loại bệnh rất hiếm, do sự lệch lạc của một gen khiến cơ thể không tạo ra được enzym để khử bỏ chất phenylalanin. Chất này sẽ tăng lên nhiều trong máu và làm tổn hại đến hệ thần kinh trung ương.

8. Chất bảo quản thường dùng trong thực phẩm chủ yếu là gì? Sử dụng chất bảo quản cần chú ý những gì?

Chất bảo quản là chất có khả năng giết chết vi sinh vật hoặc ức chế khả năng sinh sôi nảy nở của vi sinh vật, còn gọi là chất kháng sinh, chất kháng khuẩn.

Chất bảo quản hóa học thường dùng trong thực phẩm phân thành: chất bảo quản vô cơ và chất bảo quản hữu cơ. Chất bảo quản vô cơ bao gồm nitrat, sunfit, pyrosunfit, lưu huỳnh đioxit, clo, hypoclorit. Chất bảo quản hữu cơ bao gồm axit benzoic và muối, axit socbic, socbat kali, benzoat, lactat, vitmain K5. Cấm sử dụng các chất axit boric, paraben, axit salicylic, phenol, đicacbonat... trong bảo quản thực phẩm.

Nói chung, độc tính của chất bảo quản vô cơ tương đối mạnh, phần lớn các quốc gia cấm sử dụng các chất bảo quản vô cơ trong việc bảo quản

hoa quả tươi, chủ yếu sử dụng rộng rãi các chất bảo quản hữu cơ có độc tính thấp. Thứ tự độc tính của các chất bảo quản hữu cơ thường dùng là dung dịch natri axetat → axit benzoic → paraben → axit socbic. Axit socbic là chất bảo quản có độc tính tương đối thấp, do đó hiện nay có xu hướng từng bước dùng để thay axit benzoic, nhưng giá thành chất bảo quản axit socbic tương đối cao.

Để phòng tránh các loại chất bảo quản có khả năng gây hại cho cơ thể phải chú ý một số điểm sau: (1) Không được để cơ thể hấp thụ chất bảo quản quá nhiều, quá lâu, sẽ gây tổn hại cho sức khỏe; (2) Trẻ em, phụ nữ có thai, người có chức năng gan yếu, hạn chế dùng thực phẩm có chất bảo quản. Trong trường hợp bất đắc dĩ, cần phải chọn loại chất bảo quản thực phẩm có độc tính thấp; (3) Cố gắng lựa chọn chất bảo quản thực phẩm tự nhiên không độc; (4) Phần lớn các chất bảo quản đều có khả năng ngậm nước, trước khi nấu nướng thực phẩm cần ngâm nước 40 phút, để giải phóng chất độc; (5) Khi mua thực phẩm nên chọn những thực phẩm có thương hiệu và nhãn mác, có chú thích rõ ràng về liều lượng chất bảo quản, độ an toàn được bảo đảm.

9. Chất bảo quản thường dùng trong đồ uống và gia vị là gì? Hàm lượng và cách sử dụng?

Các chất bảo quản axit benzoic, axit socbic

thường dùng trong các sản phẩm như nước mắm, giấm, nước hoa quả, mứt, thực phẩm đóng hộp, nước uống có ga, rượu nho và các sản phẩm gia vị. Trong trường hợp độ pH thấp, hoạt tính ức chế vi khuẩn của chất bảo quản axit benzoic và axit socbic rất cao, chúng có thể ức chế khả năng sinh sản của vi sinh vật.

Hàm lượng sử dụng chất bảo quản axit benzoic trong thực phẩm là 1,0 g/kg. Nếu sử dụng vượt mức cho phép sẽ xuất hiện các triệu chứng sùi bọt mép, tiêu chảy, đau bụng, tim đập nhanh. Có một số người bị dị ứng. Thử nghiệm trên động vật cho thấy, chất bảo quản axit benzoic không gây dị tật thai nhi và không gây ung thư. Độ an toàn của chất bảo quản axit benzoic trên thế giới chưa thấy đề cập đến, có người cho rằng chúng có khả năng tích tụ và gây trúng độc. Ở Nhật Bản và châu Âu người ta nghiêm cấm dùng loại chất bảo quản này trong thực phẩm dùng cho trẻ em, ở nước ta, loại thực phẩm sạch cấp độ A không cho phép sử dụng chất bảo quản axit benzoic.

Thông qua quá trình chuyển hóa và trao đổi chất thông thường của cơ thể người, chất axit socbic có thể dễ dàng phân giải thành CO_2 được đào thải ra ngoài và không gây hại cho cơ thể, là chất bảo quản thực phẩm có độ an toàn tương đối cao được quốc tế công nhận. Vì vậy, chất bảo quản axit socbic được dùng thay thế axit benzoic đối với

một số thực phẩm chế biến từ thịt, từ gạo, thực phẩm cho trẻ em (hoa quả đông lạnh, sữa chua), thực phẩm sạch. Trung bình mỗi ngày chỉ được phép sử dụng 25 mg/kg chất bảo quản axit socbic.

10. Chất bảo quản thực phẩm tự nhiên là gì? Chất bảo quản có nguồn gốc từ thực vật chủ yếu là gì?

Chất bảo quản thực phẩm tự nhiên là chất phụ gia thêm vào thực phẩm, sử dụng phương pháp vật lý lấy từ cơ thể động, thực vật hoặc vi sinh vật, thông qua đánh giá về mức độ độc hại có thể sử dụng an toàn; hoặc là chất phụ gia nhân tạo từ kết cấu hóa học, có tính chất hoàn toàn giống chất bảo quản tự nhiên, thông qua đánh giá về mức độ độc hại có thể sử dụng an toàn.

Hiện nay chất bảo quản có nguồn gốc thực vật chủ yếu gồm có chất pectin phân hủy, agarooligosacarit và catechin. Chất pectin phân hủy chủ yếu lấy từ các loại rau quả như táo, nho, cam, quýt, trong các loại thực phẩm và đồ uống có vị chua. Agarooligosacarit thông thường có trong các thực phẩm như mì sợi, bánh mì và bánh ngọt. Catechin có tác dụng chống oxy hóa tương đối lý tưởng trong sản phẩm dầu thực vật, cũng có tác dụng ổn định tương đối tốt với sắc tố và vitamin, trong quá trình chế biến thực phẩm thông thường

có thể chịu nhiệt và axit, có thể làm tăng tác dụng của vitamin E, hơn nữa lại sử dụng an toàn.

Ngoài ra, các loại hương liệu như hạt rau cải, đinh hương, hồi, quế cũng có tác dụng bảo quản chống khuẩn nhất định.

11. Những chất bảo quản gây hại cho cơ thể?

BHT (butylated hydroxytoluene) và BHA (Butylated hydroxyanisole)

Một số nước đã cấm sử dụng hai chất này trong bảo quản thực phẩm do tác hại của chúng với sức khỏe con người. Tuy nhiên, không ít người bất chấp sự nguy hiểm vẫn sử dụng chúng trong lưu trữ thực phẩm.

Theo các nhà khoa học, BHT và BHA có thể gây nên chứng tăng động ở trẻ em, nguy cơ dị ứng, và có thể làm phát triển khối u hoặc ung thư. BHT và BHA cũng được xem là chất độc với gan và hệ thần kinh.

Natri nitrat và natri nitrit

Theo các chuyên gia hóa học, hai chất natri nitrat và natri nitrit thường được sử dụng để bảo quản thực phẩm là nhóm tác nhân có thể gây ra triệu chứng co mạch, tăng huyết áp, tạo thành nitrosamin, một loại hóa chất có khả năng gây ung thư gan, ung thư dạ dày, ung thư đại tràng bởi nó có thể gây ra đột biến ADN và sự thoái biến

tế bào. Bên cạnh đó người ta cũng thấy hợp chất này có nguy cơ gây ra các biến thể bệnh lý khác của ADN như bệnh Alzheimer, Parkinson do nó làm sai lạc hay biến đổi ADN bởi tác dụng của các nitrosamin, các hợp chất sinh ra khi thêm các nitrat vào những thực phẩm giàu protit.

Natri benzoat

Mặc dù natri benzoat được coi là an toàn với con người, tuy nhiên khi kết hợp với axit ascorbic có trong những thực phẩm có tính axit sẽ tạo nên benzen, một loại hóa chất độc hại. Benzen có độc tính với máu và cơ quan tạo máu, tổ chức thần kinh. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chỉ ra benzen làm tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu cấp ở người tiếp xúc với hóa chất này ở nồng độ vượt quá tiêu chuẩn cho phép.

Natri benzoat cũng được sử dụng để bảo quản nước ép hoa quả đóng chai và đồ uống có ga. Hóa chất này có thể gây nên phản ứng phụ như dị ứng, gây cơn hen, tăng động ở trẻ em, phát ban, huyết áp thấp, tiêu chảy, đau bụng... Những phản ứng không mong muốn này gặp với một tỷ lệ nhỏ trong dân số.

Lưu huỳnh đioxit (SO_2)

Lưu huỳnh đioxit được sử dụng để bảo quản hoa quả sấy khô, làm hạn chế xuất hiện những

vết màu nâu trên vỏ của rau quả tươi, như táo, khoai tây. Chất này còn giúp cho thực phẩm nhìn bắt mắt hơn khi có tác dụng chống mốc. Tuy nhiên chất SO_2 có thể gây ra những phản ứng bất lợi cho sức khỏe con người như dị ứng, gây tăng tần suất hen phế quản ở những người mắc bệnh hen. SO_2 cũng làm giảm hàm lượng vitamin B có trong thực phẩm.

Cacbon monoxit (CO)

Cacbon monoxit được sử dụng rộng rãi trong bảo quản thực phẩm và rau quả tươi. Thông thường rau quả sẽ được bảo quản lạnh ngay sau khi thu hái để làm chậm quá trình dị hóa. Sau đó chúng được đóng gói với điều kiện có nồng độ oxy thấp và cacbon monoxit cao hơn không khí để thực phẩm nhìn tươi, mới và hấp dẫn hơn.

Cacbon monoxit là chất khí không màu, không mùi, khi cacbon monoxit phản ứng với myoglobin sẵn có trong thực phẩm (thường có trong máu và trong tổ chức cơ), sẽ tạo nên chất cacboxymyoglobin, giữ cho thịt màu tươi đỏ. Dưới tác dụng bảo quản của cacbon monoxit, thực phẩm tươi sống nhìn có màu sắc đỏ tươi và bắt mắt hơn.

Tuy nhiên, nồng độ cao của chất cacbon monoxit sẽ gây những phản ứng phụ như ảnh hưởng đến hệ thần kinh, nhức đầu, chóng mặt...

Đó là do cacbon monoxit ức chế cạnh tranh với oxy khi gắn với hemoglobin của hồng cầu, làm cho hồng cầu giảm khả năng vận chuyển oxy. Chất này đã bị cấm ở các quốc gia như Canađa, Nhật Bản và các nước thuộc Cộng đồng chung châu Âu.

Chất 2,4 D và đioxin

Muốn giữ các loại hoa quả được tươi ngon và lâu hơn nhiều người đã sử dụng 2,4 D. 2,4 D vốn là thành phần của chất diệt cỏ nhưng khi được pha loãng lại có tác dụng giữ cho hoa quả tươi lâu hơn. Tuy vậy, 2,4 D là một chất độc và được các chuyên gia khuyến cáo không sử dụng.

Về nguồn gốc, 2,4 D là một thành phần tạo ra chất độc màu da cam thông qua việc pha với chất 2,4,5 T theo tỷ lệ 50:50. Tuy nhiên, chỉ có chất 2,4,5 T mới có chứa một tạp chất rất độc là 2,3,7,8 TCDD (Tetra Chloro Dibenzo-P-Dioxin) hay còn gọi là đioxin. Nói cách khác, 2,4 D mặc dù rất độc song không phải là chất độc màu da cam cũng không có chứa đioxin như nhiều người lầm tưởng.

12. Các chất độc hại trong đồ dùng làm bếp, bao bì thực phẩm là gì?

Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) vừa mới ban hành lệnh cấm sử dụng các chất hóa học perfluorinated compounds (PFCs) - là hóa chất thường dùng trong các đồ làm bếp

chống dính, chống gỉ, các bao bì chống thấm dầu mỡ dùng để gói thực phẩm và thức ăn nhanh...; hợp chất chống dính teflon và chất phủ nano 3M Scotchgard.

Kết quả kiểm nghiệm cho biết, việc sử dụng hợp chất PFCs trong hàng ngàn sản phẩm tiêu dùng là nguyên nhân gây ô nhiễm nguồn nước. Không những thế, nó còn gây ra sự phơi nhiễm hợp chất này đối với con người và có thể truyền từ mẹ sang con. Được biết, hợp chất PFCs là chất có thể gây ung thư, thậm chí liên quan đến vấn đề vô sinh ở nữ giới.

Các loại chất chống dính như teflon thường có nguồn gốc từ polyme có tên polytetrafluoroethylene (PTFE). Ở nhiệt độ bình thường thì không có hại gì, nhưng khi đốt nóng lên từ 300 - 500°C thì hợp chất chống dính này sẽ tạo ra lớp khói có chứa các phức chất perfluoisobutylen, axit perfluorooctanoic (PFOA) và carbonylclorua - là những chất độc gây tức ngực, khó thở..., có thể gây ung thư và sảy thai.

13. Thế nào là nông sản sạch, thực phẩm sạch và thực phẩm hữu cơ?

Nông sản sạch là các sản phẩm nông nghiệp có hàm lượng thuốc trừ sâu, kim loại nặng, axit hydrochloric, nitric, chất kích thích và các chất độc hại khác nằm trong phạm vi cho phép và an

toàn, phù hợp với tiêu chuẩn quy định trong nước và khu vực. Nông sản sạch không có nghĩa là không dùng thuốc trừ sâu, phân bón hoặc là chất kích thích ra hoa kết trái mà là lấy việc phòng chống sâu bệnh bằng vật lý làm cơ sở, lấy việc phòng tránh sâu bệnh bằng sinh học làm then chốt, nghiêm cấm sử dụng thuốc trừ sâu có độc cao, có khả năng để lại dư lượng cao. Đối với thuốc trừ sâu có độc thấp cần khống chế sao cho không để lại dư lượng vượt quá quy định.

Thực phẩm sạch được sản xuất dựa vào phương thức sản xuất đặc biệt trên nguyên tắc phát triển liên tục tuần hoàn, sản phẩm phải có hàm lượng dinh dưỡng, an toàn, không ô nhiễm, phù hợp với các tiêu chuẩn về thực phẩm sạch và thông qua các cơ quan chuyên môn xác nhận. Sản phẩm sạch phân thành loại A, loại AA. Trong quá trình sản xuất sản phẩm sạch loại A được phép sử dụng các chất hóa học trong giới hạn nhất định. Đối với sản phẩm sạch loại AA, không cho phép sử dụng bất cứ loại hóa chất có hại nào, đồng thời chấp hành các tiêu chuẩn quy định của Nhà nước.

Thực phẩm hữu cơ là thực phẩm được sản xuất bằng phương thức và tiêu chuẩn của nông nghiệp hữu cơ. Trong quá trình sản xuất nguyên liệu và chế biến thực phẩm không được sử dụng thuốc trừ sâu, phân bón, chất kích thích tăng trưởng hoa trái, chất bảo quản hóa học, các chất phụ gia,

không sử dụng kỹ thuật gen, được các cơ quan chức năng nhà nước kiểm định cấp phép.

Trong ba sản phẩm nêu trên thì thực phẩm hữu cơ có yêu cầu cao nhất.

14. Tác hại và cách phân biệt rau, quả bị ô nhiễm thuốc trừ sâu, thuốc kích thích tăng trưởng?

- *Cà chua:* Cà chua đã bị ô nhiễm thuốc trừ sâu và thuốc kích thích tăng trưởng thường có một số đặc điểm hình dạng bất thường: 1) Đầu quả rất nhọn; 2) Phần thân quả méo, nứt; 3) Ngoài đỏ trong xanh. Điều này do cà chua bị phun một số loại thuốc kích thích tăng trưởng, thuốc thúc chín. Thuốc kích thích tăng trưởng trong thời gian ngắn không kịp phân hủy sẽ lưu lại trong quả. Sau khi ăn vào, chất kích thích có trong cà chua sẽ tích tụ trong cơ thể, ảnh hưởng đến khả năng bài tiết của cơ thể, lâu dài có thể gây ung thư.

- *Dưa hấu:* Trong quá trình trồng dưa hấu, một số kẻ hám lợi thường sử dụng thuốc thúc chín trái cây. Có thể phân biệt được dưa hấu nhiễm thuốc thúc chín trái cây dựa vào ba đặc điểm dưới đây: 1) Sọc vàng và xanh lá cây trên vỏ dưa hấu không đều; 2) Phần lõi bên trong đỏ sẫm, ăn không có vị ngọt; 3) Hạt dưa màu trắng. Phần thuốc thúc chín lưu lại trong dưa hấu có tác hại lớn đối với sức khỏe con người, có thể làm ảnh hưởng đến

chức năng của hệ bài tiết, sinh sản và miễn dịch của cơ thể.

- *Kiwi:* Kiwi được gọi là vua của loại quả có nhiều vitamin C vì có chứa lượng lớn vitamin C. Kiwi 20 năm trước chỉ to bằng quả óc chó lớn, nhưng hiện nay có kích thước như củ khoai tây, do người ta đã sử dụng một loại thuốc kích thích tăng trưởng "làm trái lớn nhanh". Làm như vậy, tuy có thể tăng sản lượng trên một đơn vị gieo trồng, nhưng lại làm mất đi vị chua ngọt ban đầu, gặp ngày mưa còn dễ bị mốc và thối. Thuốc kích thích tăng trưởng có thể làm ảnh hưởng đến chức năng bài tiết của cơ thể.

- *Rau hẹ:* Người ta phải sử dụng một loại thuốc trừ sâu photpho hữu cơ có tính độc mạnh để trừ bọ ăn thân hẹ. Điều này làm tăng dư lượng thuốc trừ sâu trong rau hẹ. Đã có những vụ trúng độc do ăn rau hẹ, gây hệ quả nghiêm trọng ở một số địa phương.

- *Khoai tây:* Khoai tây sau khi chuyển thành màu xanh, mọc mầm sẽ sinh ra một loại độc tố tự nhiên có nguy hại rất lớn đối với sức khỏe. Để tránh khoai tây chuyển sang màu xanh và mọc mầm, người ta dùng thuốc diệt khuẩn và diệt mầm tecnazene, nhưng dư lượng của tecnazene trong khoai tây luôn vượt quá tiêu chuẩn. Tuy nhiên, dư lượng thuốc trừ sâu trong khoai tây thường ở phần vỏ. Do đó phải gọt vỏ khoai tây trước khi đem nấu.

15. Làm giảm hàm lượng thuốc trừ sâu trong rau, quả bị ô nhiễm như thế nào?

- Phương pháp dùng nước tẩy rửa: Trước tiên dùng nước rửa sạch bên ngoài, sau đó ngâm rau quả từ 10 phút trở lên. Khi ngâm nên dùng nước tẩy rửa hoa quả làm tăng khả năng bài thải dư lượng thuốc trừ sâu. Cuối cùng, dùng nước sạch rửa thêm một lần nữa. Nghiên cứu cho rằng, ngâm từ 10 - 60 phút dư lượng thuốc trừ sâu có thể giảm 15 - 60%, nếu như khi ngâm dùng nước tẩy rửa hoa quả thì dư lượng thuốc trừ sâu có thể giảm 50 - 80%.

- Phương pháp dùng chất kiềm để tẩy rửa: Đại đa số thuốc trừ sâu phospho trong môi trường kiềm có khả năng phân giải rất nhanh. Pha 500 ml nước sạch với 5 - 10 g chất kiềm sẽ tạo thành nước kiềm. Hoa quả rửa sạch, ngâm nước kiềm từ 5 - 15 phút, sau đó dùng nước sạch rửa lại sẽ làm giảm thiểu được dư lượng thuốc trừ sâu.

- Phương pháp trụng sơ qua nước sôi: Thuốc trừ sâu cacbamat, có đặc điểm là tăng khả năng phân giải khi nhiệt độ tăng cao. Do đó, để rửa sạch thuốc trừ sâu cacbonat nên rửa sạch các loại rau, sau đó ngâm vào nước sôi 2 - 5 phút, tiếp đó rửa lại bằng nước rửa. Thực tế chứng minh, một số loại rau như rau cần, đỗ, súp lơ... sau khi trụng qua trong nước sôi có thể giảm thiểu đến 30% dư

lượng thuốc trừ sâu, sau đó nấu ở nhiệt độ cao thì có thể làm sạch đến 90% dư lượng thuốc trừ sâu.

- Gọt vỏ rau quả: Có một số rau quả như táo, khoai tây... dư lượng thuốc trừ sâu thường lưu trữ trên bề mặt, do đó sau khi rửa sạch, gọt vỏ là phương pháp có hiệu quả trong việc loại trừ dư lượng thuốc trừ sâu. Để an toàn, các loại quả thông thường đều phải gọt vỏ sau đó mới ăn.

- Phương pháp lưu trữ: Lưu trữ củ, quả một thời gian, dư lượng thuốc trừ sâu sẽ dần dần phân giải hết. Nhưng phương pháp này chỉ phù hợp với một số loại sản phẩm. Nghiên cứu chỉ ra rằng, rau để dưới ánh nắng mặt trời 5 phút thì có thể giảm thiểu đến 60% dư lượng thuốc trừ sâu hữu cơ và thủy ngân.

16. Hợp chất đa vòng thơm ngưng tụ gây ô nhiễm môi trường và ô nhiễm thực phẩm như thế nào?

Nhiều chất hữu cơ đa vòng thơm ngưng tụ (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons - PAHs) gây ô nhiễm môi trường. Tới nay đã phát hiện có trên 200 loại, trong đó nhiều loại có khả năng gây ung thư, như benzen [α] và quỳ tím. Nguồn gốc của PAHs trong môi trường rất đa dạng. Mọi chất hữu cơ bị bỏ hoang, bị đốt cháy hoặc sử dụng đều có thể tạo ra PAHs. Quá trình xử lý nhiệt điện, sử dụng nguyên liệu từ các nhà máy lọc dầu, nhà

máy xi măng, nhà máy chế tạo cao su, nhà máy nhiệt điện..., khí thải từ các loại phương tiện giao thông, khí đốt dân dụng, nồi hơi sưởi ấm đều có thể tạo ra PAHs.

PAHs trong không khí có thể được hấp thụ qua các hạt nhỏ trong khí quyển, theo mưa rơi xuống cánh đồng rau màu, hoa quả, ngũ cốc, gây ô nhiễm trực tiếp cho thực phẩm. Các loại thực vật trên cạn cũng có thể chứa nhiều PAHs do được trồng trên vùng đất ô nhiễm, các loại sinh vật dưới nước cũng có thể chứa nhiều PAHs do sinh sống dưới nước ô nhiễm. Các chất hữu cơ dưới lòng đất nhờ tác dụng của vi sinh vật, cũng có thể tạo thành các PAHs được thực vật hấp thụ. Các loài động vật giáp xác do có khả năng phân giải PAHs tương đối thấp, vì vậy trong cơ thể luôn tích tụ một lượng tương đối nhiều benzen [α] và quỳ tím. Ngoài ra, trong quá trình chế biến thực phẩm như hun, nướng luôn luôn có thể tạo ra số lượng lớn PAHs. Từ đó có thể thấy, có rất nhiều con đường PAHs gây ô nhiễm cho thực phẩm, cần mọi người phải hết sức chú ý.

17. Nhôm có nguy hại gì đối với cơ thể? Khi sử dụng đồ dùng nhà bếp bằng nhôm để chế biến thực phẩm cần chú ý điều gì?

Nhôm là một nguyên tố tự nhiên, độc tính không cao nhưng nếu cơ thể tiếp nhận quá liều

lượng thì sẽ rất có hại. Điều này bởi vì nhôm làm nhiễu loạn khả năng chuyển hóa photpho trong cơ thể, ức chế hoạt tính enzym protein trong dạ dày, dẫn đến chức năng tiêu hóa bị rối loạn; nếu dư lượng nhôm trong cơ thể quá cao sẽ dẫn đến tế bào não bị thoái hóa, xương bị tổn thương, đồng thời xuất hiện những khó khăn về phát triển trí tuệ, ngu si, đần độn.

Nhôm thâm nhập vào cơ thể theo hai con đường chính: sử dụng các chế phẩm có nhôm; thông qua ăn uống. Sử dụng rộng rãi các chế phẩm nhôm và hàm lượng nhôm trong cơ thể tăng cao có quan hệ mật thiết với nhau. Đun nước bằng ấm sắt hàm lượng nhôm trong nước khoảng 25 - 29 mg/L, đun nước bằng ấm nhôm thì tùy theo thời gian đun khác nhau hàm lượng nhôm trong nước là 216 - 4631 mg/L. Nếu sử dụng nước này lâu dài thì nguy hại đối với sức khỏe là rất lớn.

Để phòng hoặc giảm thiểu nhôm xâm nhập vào cơ thể khi sử dụng đồ dùng nhà bếp bằng nhôm để chế biến thức ăn, cần áp dụng các biện pháp sau đây: (1) Không sử dụng đồ dùng nhà bếp bằng nhôm đồng thời với đồ dùng khác bằng sắt. Bởi vì khi nhôm và sắt được dùng chung trong nấu các món ăn có nước chúng sẽ tạo thành chì hóa học, làm cho nhôm không ngừng bị ăn mòn và xâm nhập vào thức ăn. (2) Màng ôxit của nồi nhôm

tăng cường vai trò bảo vệ lớp bên trong để chống oxy hóa, cho nên không sử dụng giấy nhám hoặc sợi cuốn bằng kim loại để rửa đáy nồi và thành nồi. (3) Thời gian đun nấu bằng nồi nhôm không được quá lâu, bởi vì khi thời gian đun nấu càng lâu thì lượng nhôm thâm nhập vào đồ ăn càng nhiều. (4) Không được dùng nồi nhôm để lưu giữ các đồ ăn có tính axit mạnh, chất kiềm, hoặc quá mặn tránh nhôm bị ăn mòn và ngấm vào thực phẩm. (5) Dụng cụ nấu nướng bằng nhôm dùng xong phải rửa sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy, sau đó phơi khô để duy trì được lớp màng bảo vệ, tránh bị các chất khác ăn mòn.

18. Những chất phụ gia phi pháp thường gặp trong thực phẩm là gì? Chúng có nguy hại gì đối với sức khỏe con người?

Chất phụ gia phi pháp trong thực phẩm là các hóa chất công nghiệp độc hại gây nguy hiểm cho sức khỏe con người. Sau đây là những chất phụ gia phi pháp thường gặp trong thực phẩm cực kỳ nguy hại:

- Formaldehyt: Sử dụng forrmaldehyt để tạo bọt nước cho các loại thực phẩm (mực, hải sâm, tôm nõn, đậu phụ lá,...), sau khi ăn phải, nhẹ thì có phản ứng như tiêu hóa không tốt, buồn nôn, ói mửa, nặng thì gây viêm gan, viêm thận và trúng độc axit.

- Dầu khoáng: Sử dụng các loại dầu trong công nghiệp như các loại dầu khoáng trộn lẫn gạo, làm cho gạo cũ, mốc trở nên láng bóng để bán với giá cao. Loại gạo như vậy có thể gây nguy hại đến sức khỏe con người.

- Clenbuterol: Thêm clenbuterol vào thức ăn gia súc, làm cho thịt gia súc không bảo đảm an toàn đối với sức khỏe con người.

- Urê và 2,4 D: trong quá trình sản xuất giá đỗ sử dụng urê và thuốc diệt cỏ 2,4 D có chất gây ung thư, làm cho giá đỗ không có rễ, nhìn bên ngoài đẹp, sản lượng cao, nhưng lại nguy hại rất lớn đối với sức khỏe.

- Thuốc nhuộm công nghiệp: trứng vịt muối đỏ trong quá trình ướp có thể sử dụng thuốc nhuộm công nghiệp, gây ung thư và dị tật.

Ngoài những chất phụ gia độc hại kể trên, còn có rất nhiều chất phụ gia phi pháp khác như, chất tẩy trắng công nghiệp chì hoặc đồng, ămiăng... Những loại chất phụ gia phi pháp đều có thể gây ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe con người.

19. Năm hóa chất độc hại trong thực phẩm hằng ngày?

1. Thuốc trừ sâu photphat hữu cơ

Đây là một trong những loại thuốc trừ sâu phổ biến nhất trong nông nghiệp. Chúng có nhiều

trong các loại rau quả và có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe, nhất là đối với trẻ em.

Ăn nhiều thực phẩm chứa thuốc trừ sâu này, trẻ em sẽ dễ bị mắc chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), không thể ngồi yên, chú ý được lâu, hay hành động một cách bộc phát, không kìm chế được.

Để tránh ăn phải hóa chất độc hại này nên chọn các loại trái cây và rau củ hữu cơ, rửa thật sạch trước khi ăn.

2. Đioxin

Theo Tổ chức Y tế thế giới và nhiều nghiên cứu trước đó đã khẳng định, chất đioxin là hợp chất hóa học vô cùng độc hại. Tuy nhiên, chúng lại đang có nhiều trong thực phẩm hằng ngày như thịt, sữa, cá.

Khi ăn nhiều thực phẩm bị phơi nhiễm đioxin, chức năng sinh sản và phát triển, nội tiết, hệ miễn dịch của người bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Để hạn chế nguy cơ phơi nhiễm hóa chất này, bạn nên chú ý lựa chọn các thực phẩm hữu cơ, giảm tiêu thụ các sản phẩm thịt đỏ (thịt bò, lợn...).

3. Chất tạo màu nhân tạo caramel

Những chất tạo màu nhân tạo này có nhiều trong các thực phẩm và đồ uống. Đặc biệt, chúng được sử dụng phổ biến nhiều trong cola.

Hầu hết các chất tạo màu này thường được tạo ra bằng cách đun nóng sirô ngô với hợp chất

ammoni, axit và kiềm. Song thực tế trong quá trình này, các hợp chất ammoni sẽ gây nên phản ứng hóa học tạo ra hai loại chất gây ung thư.

Để giảm và tránh nguy cơ mắc bệnh, nên tránh ăn uống những thực phẩm có chất tạo màu.

4. Chất bảo quản BHA (butylated hydroxyanisole)

Trong thực phẩm như xúc xích, khoai tây chiên, đồ hộp... hiện có rất nhiều chất bảo quản BHA. Song thực tế, nếu không cẩn trọng, chất bảo quản này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến hệ nội tiết, sự phát triển và sinh sản, chức năng miễn dịch và thần kinh.

Để hạn chế các tác động nguy hiểm của BHA, bạn nên tránh xa các loại thực phẩm chế biến sẵn chứa chất bảo quản.

5. Thạch tín

Là một chất độc, thường có trong các mạch nước ngầm, từ đó thạch tín nhiễm vào nguồn nước tưới tiêu và trong đất trồng. Đây là nguyên nhân gây ô nhiễm đất nông nghiệp, nước sinh hoạt và một số thực phẩm như gạo.

Nếu hấp thụ hóa chất độc hại này lâu dài có thể dẫn đến ung thư và tổn thương da, ảnh hưởng đến sự phát triển, các bệnh tim mạch, thần kinh và tiểu đường.

Để hạn chế nguy cơ phơi nhiễm thạch tín, nên vo gạo thật kỹ trước khi nấu, tránh sử dụng nước chưa qua xử lý.

20. Chất tạo ngọt nhân tạo aspactam có an toàn hay không?

Aspactam là một chất tạo ngọt thay thế đường, được tìm thấy trong các loại sođa ăn kiêng, đồ ăn vặt, sữa chua và một số loại thực phẩm khác. Có ý kiến cho rằng ngộ độc aspactam có thể dẫn tới các bệnh lý nghiêm trọng như bệnh đa xơ cứng và lupus. Vậy chất tạo ngọt nhân tạo có gây nguy hiểm cho sức khỏe con người hay không?

Aspactam là một chất hóa học tổng hợp kết hợp bởi hai thành phần: axit aspactic và phenylalanin.

Axit aspactic là một axit amin không thiết yếu được tìm thấy trong cơ thể người và đường mía. Cơ thể sử dụng axit aspactic để tạo ra các hocmon và hỗ trợ cho hoạt động bình thường của hệ thần kinh. Các nguồn chứa axit aspactic khác bao gồm đậu, các loại hạt, quả hạch, thịt bò, trứng và cá hồi.

Phenylalanin là một axit amin thiết yếu có trong sữa của động vật có vú nhưng cơ thể không thể tự sản xuất được chúng. Con người lấy axit amin này từ thức ăn. Cơ thể sử dụng phenylalanin để tạo ra protein, hocmon và là chất dẫn truyền thần kinh của não bộ. Các nguồn giàu phenylalanin bao gồm thịt nạc, các sản phẩm từ bơ sữa, các loại hạt và quả hạch.

Khi hai thành phần này kết hợp với nhau sẽ tạo ra một chất có độ ngọt gấp 200 lần so với đường thông thường. Do vậy, các nhà sản xuất chỉ cần thêm một lượng rất nhỏ chất tạo ngọt này vào thực phẩm mà vẫn tạo ra được độ ngọt đạt yêu cầu và tạo ra rất ít năng lượng.

Qua các thông tin của một số nghiên cứu về aspactam và các vấn đề sức khỏe có liên quan, trong đa số các trường hợp, bên cạnh khả năng gây rối loạn cảm xúc, aspactam không hề có mối liên hệ nào với bệnh động kinh, đa xơ cứng, lupus hay các căn bệnh khác.

Các tổ chức sau đây đã chấp nhận sử dụng aspactam như một chất tạo ngọt an toàn thay thế đường:

- Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA)
- Ủy ban Chuyên gia quốc tế về Phụ gia thực phẩm (JECFA)
- Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hợp quốc (FAO)
- Cơ quan An toàn thực phẩm châu Âu (EFSA)
- Tổ chức Y tế thế giới (WHO)

Không có tổ chức nào đưa ra khái niệm về tình trạng ngộ độc aspactam.

Tuy nhiên, do sự gia tăng những mối lo ngại từ

cộng đồng, nhiều nhà sản xuất không lựa chọn aspactam để cho vào sản phẩm. Nếu bạn bị dị ứng với aspactam, hãy tránh sử dụng các sản phẩm chứa aspactam bằng cách đọc kỹ nhãn sản phẩm và lựa chọn những sản phẩm không chứa aspactam.

21. Trong các thực phẩm hun khói, chiên rán, quay, nướng, ướp muối,... có những chất độc hại gì?

Áp dụng các kỹ thuật khác nhau để chế biến thực phẩm như hun khói, chiên, rán, quay, nướng, ướp, muối, khử trùng nhiệt độ cao, chiếu xạ khử trùng, đông lạnh... có thể cải thiện được chất lượng và nâng cao tính thẩm mỹ của thực phẩm, nâng cao khả năng tiêu hóa và chất dinh dưỡng, tăng mùi vị của thực phẩm, khử trùng các vi sinh vật có hại, làm cho các chất có độc như các chất ức chế, chất lectin... mất đi tác hại của chúng.

Nhưng các quá trình chế biến này cũng gây ra những thay đổi về thành phần thực phẩm, như quá trình chiên rán, quay, nướng, hun khói thông thường có thể làm cho axit amin trong thực phẩm, protein, đường, hydrat cacbon, xenluloza, lipit bị giảm thiểu đáng kể, thậm chí còn tạo ra những chất độc hại có thể gây ung thư, như chất PAHs, các amin dị vòng và N-nitrosamin. Trong quá

trình quay nướng thực phẩm là động vật các giọt mỡ rơi xuống có các benzen gây ung thư và hàm lượng α pyrene rất cao. Các chất gây ung thư do quá trình chế biến thực phẩm tạo ra đã được chứng minh có khả năng gây ung thư cao. Ở nước ta, thói quen ăn thịt hun khói, nướng và dưa muối đã làm tăng số bệnh nhân bị ung thư dạ dày.

Ngoài ra, trong quá trình chế biến thực phẩm, các thiết bị, dụng cụ, máy móc vận chuyển nguyên liệu, bao bì đóng gói... cũng có thể làm cho thực phẩm bị ô nhiễm.

22. Thường ăn các loại thịt hun khói, quay nướng và chiên rán có nguy cơ gây ung thư không?

Thường xuyên sử dụng các loại thịt hun khói, quay nướng và chiên rán có thể dẫn tới ung thư đường tiêu hóa. Các loại chất béo, cholesterol, protein, đường trong thịt động vật khi nướng dưới nhiệt độ cao (800 - 1000ºC) xảy ra hiện tượng nhiệt phân, thông qua quá trình phân giải và tổng hợp tạo ra lượng lớn hydrocacbon. Chất gây ung thư chủ yếu trong các loại thực phẩm hun khói, quay nướng và chiên rán là hydrocacbon, trong đó chủ yếu là 3, 4-benzen [α] và quỳ tím. Đã phát hiện được hơn 200 loại chất gây ô nhiễm môi trường và thực phẩm chủ yếu có khả năng gây ung thư mạnh.

Do đó, những đồ ăn như cá nướng, thịt nướng, mực nướng, thịt dê nướng, cánh gà nướng thường thấy ở các hàng quán hiện nay, tiềm ẩn nguy cơ gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Vì vậy, nên hạn chế ăn các loại thực phẩm quay, nướng trực tiếp trên lửa.

Ngoài ra, sử dụng lại nhiều lần dầu chiên rán thực phẩm dưới nhiệt độ cao cũng tạo ra các phản ứng hóa học và oxy hóa phức tạp, từ đó tạo ra một loạt các hóa chất epoxit, peroxit, hợp chất béo và hợp chất lipit có gốc tự do. Những chất này đều có hoạt tính gây ung thư. Vì vậy, cũng nên hạn chế tái sử dụng dầu ăn để chiên rán.

23. Ăn mặn có tác hại như thế nào? Một ngày ăn bao nhiêu gam muối là đủ?

Ăn mặn có thể dẫn tới một số bệnh sau:

Tăng huyết áp:

Ăn mặn thường xuyên sẽ làm tăng huyết áp. Tăng huyết áp dẫn đến nguy cơ cao bị đau tim, đột quỵ và bệnh thận.

Ăn mặn làm tăng tính thấm của màng tế bào đối với natri, ion natri sẽ chuyển nhiều vào tế bào cơ trơn của thành mạch máu, gây tăng nước trong tế bào, tăng trương lực của thành mạch, gây co mạch, tăng sức cản ngoại vi, dẫn đến tăng huyết áp. Việc ăn nhiều muối cộng thêm các yếu tố stress trong cuộc sống sẽ làm tăng hoạt động của

hệ thần kinh giao cảm, gây co mạch, tăng sức cản ngoại vi và tăng huyết áp.

Loét dạ dày và tá tràng:

Muối tương tác với Helicobacter pylori - là vi khuẩn gây viêm loét dạ dày và tá tràng. Vi khuẩn này thường được tìm thấy ở nhiều người, cả những người không có triệu chứng. Chúng là nguyên nhân gây ra 80 - 90% các vết loét tá tràng và dạ dày.

Ung thư:

Một nghiên cứu của Nhật cho rằng những người thường xuyên ăn mặn có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao gấp hai lần so với những người khác.

Ảnh hưởng sinh lý:

Ăn quá mặn là một trong những nguyên nhân khiến đàn ông yếu sinh lý. Ăn mặn ảnh hưởng đến hoạt động của thận, kéo theo những tác động xấu tới sự sinh trưởng, phát dục, chất lượng tinh trùng của nam giới, ảnh hưởng đến giống nòi.

Cơ thể có thể ngừng hoạt động dẫn đến tử vong nếu như ăn mặn đến mức mỗi một gam muối tỷ lệ với một kilogam trọng lượng cơ thể. Hãy thận trọng nếu đang có chế độ ăn quá nhiều muối. Các nghiên cứu cho thấy, những người tiêu thụ tới hơn 4 g muối/ngày thường hay mắc các chứng bệnh trên. Các nhà khoa học khuyến cáo lượng muối được xem là an toàn cho mọi người là vào khoảng 1,5 g/ngày.

Đối với người bình thường không bị tăng huyết áp, không bị thừa cân, không mắc các bệnh phải kiêng mặn cũng chỉ nên ăn 6 - 8 g muối một ngày. Những người từ 45 tuổi trở lên nên ăn hạn chế muối. Đối với trẻ em khi bắt đầu ăn bổ sung cũng nên tập thói quen ăn nhạt. Khi nấu bột có thể không cần cho thêm muối, nhất là trong những trường hợp trộn thêm sữa bột, pho mát vào bột, cháo; vì bản thân muối trong thức ăn cũng đã đủ cho nhu cầu của trẻ.

24. Dưa muối có nguy hại gì đối với cơ thể?

Dưa muối là một trong những thực phẩm truyền thống của người Việt. Tuy nhiên không nên ăn nhiều, càng không nên ăn dưa muối chưa kỹ, có thể trúng độc do dưa bị nhiễm vi sinh vật gây hại trong khi muối. Hơn nữa, dưa muối bị khú, có khả năng gây ung thư cao. Trong dưa muối có lượng canxi oxalat lớn, do nồng độ axit cao, lượng lớn canxi oxalat có thể bị cơ thể hấp thụ, không dễ hòa tan mà kết tủa trong thận. Ngoài ra, trong quá trình muối dưa, vitamin C trong rau cũng bị mất đi nhiều.

Để giảm hàm lượng nitrit trong dưa muối, có thể thêm một ít vitamin C trong khi muối dưa, hạn chế việc sản sinh muối nitrit, ngăn không cho dưa mốc, khú, có vị lạ. Thông thường 1 kg cải trắng nên cho thêm 4 viên vitamin C. Muối cũng

cần cho một lượng vừa đủ, ngâm kỹ lưỡng. Nếu không cho đủ muối, không thể khống chế hoàn toàn vi sinh vật, có thể làm cho nitrat biến thành muối nitrit có hại.

25. Chế độ ăn uống giàu chất béo có thể gây ra những bệnh gì?

Các chuyên gia nghiên cứu cho rằng, ăn nhiều dầu mỡ không chỉ khiến tăng cân, béo phì, là yếu tố nguy cơ của một số bệnh mạn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường, xơ vữa mạch máu... mà còn có thể gây ra nhiều loại ung thư. Trong các yếu tố để tạo ra môi trường thuận lợi cho bệnh ung thư phát sinh thì có đến 50% là do yếu tố ăn uống, mà 45% yếu tố ăn uống có quan hệ mật thiết đến chất dinh dưỡng, chủ yếu là do nhiệt độ quá cao, dầu mỡ quá nhiều hoặc dinh dưỡng không đủ. Lượng dầu mỡ mỗi ngày không được phép vượt quá 30% tổng số năng lượng cần thiết. Cần phải giảm thiểu ăn đồ có nhiều mỡ, đặc biệt là nội tạng động vật, nên ăn nhiều thực phẩm có nguồn gốc thực vật.

Dầu thực vật chứa nhiều axít béo chưa no (chưa bão hòa) và không có cholesterol (ngoại trừ dầu dừa, dầu cọ,...). Mỡ động vật chứa nhiều axít béo no (bão hòa) có khả năng tạo ra cholesterol. Nên sử dụng dầu mỡ vừa phải, cân bằng. Nếu như ăn uống quá nhiều dầu mỡ, đặc biệt là mỡ động vật

sẽ có nguy cơ mắc ung thư phổi, ung thư ruột, ung thư nội mạc tử cung, ung thư vú.

Nghiên cứu về mối quan hệ giữa ung thư vú và ăn uống chỉ ra rằng, nếu như mỗi ngày cơ thể tiếp nhận lượng chất béo giảm dần sẽ làm cho 30% nhiệt lượng trong cơ thể được giải phóng, duy trì thời gian giảm lượng chất béo vào cơ thể thì tỷ lệ phát bệnh ung thư vú sẽ giảm đến 10%.

26. Tác dụng của giấm đối với cơ thể như thế nào?

- Giảm mệt mỏi: Giấm giàu axit hữu cơ, có thể thúc đẩy quá trình chuyển hóa glucoza và sự phân giải một số chất gây mệt mỏi như axit lactic và axeton trong cơ thể, giúp giảm mệt mỏi;
- Điều tiết sự cân bằng axit - kiềm trong máu;
- Giúp tiêu hóa, hấp thụ tốt: Các chất bốc hơi và axit amin trong giấm có thể kích thích trung tâm thần kinh của não, làm cho các cơ quan của hệ thống tiêu hóa tiết ra lượng dịch tiêu hóa lớn, tăng cường chức năng tiêu hóa;
- Chống lão hóa: Giấm có thể hạn chế và giảm sự hình thành các chất oxy hóa trong quá trình lão hóa, giảm vết nhăn;
- Nâng cao chức năng sát khuẩn của đường tiêu hóa: Giấm có khả năng diệt khuẩn rất mạnh, đặc biệt là khả năng diệt các khuẩn Staphylococcus, Escherichia coli, Shigella;

- Tăng cường chức năng gan và thận: Giấm có chứa hơn mười loại chất dinh dưỡng đa dạng như axit axetic, axit amin, giấm sữa, axit malic, axit sucxinic, có thể nâng cao khả năng giải độc của gan và thúc đẩy khả năng trao đổi chất của toàn cơ thể, giấm có khả năng tăng cường chức năng của thận, có tác dụng lợi tiểu, ngăn chặn các bệnh bí tiểu, sỏi thận, sỏi mật, sỏi bàng quang và sỏi đường tiết niệu;

- Hạ huyết áp: Giấm có thể làm dãn mạch máu, loại bỏ các tạp chất và cholesterol trong máu, ngăn ngừa các bệnh về tim mạch, giảm lượng đường trong nước tiểu, phòng chống bệnh tiểu đường.

- Làm đẹp da: Trong giấm có axit axetic, axit lactic, axit amin, glycerol và các loại axit khác, có tác dụng kích thích và làm mềm da, có thể làm dãn mạch máu, tăng khả năng tuần hoàn máu trên da, cũng có thể loại bỏ một số vi khuẩn trên da, làm cho da sạch và mịn.

Tuy giấm có nhiều lợi ích, nhưng cũng không thể sử dụng quá nhiều. Người trưởng thành nên sử dụng trong khoảng 20 - 40 g mỗi ngày, nhiều nhất không vượt quá 100 g. Người lớn tuổi nên cắt giảm phù hợp việc sử dụng giấm, bởi vì sử dụng quá nhiều giấm có thể làm giảm nồng độ pH trong máu, thúc đẩy quá trình phân hủy của các tế bào trong xương, làm cho xương mất canxi, dẫn đến

loãng xương. Những người có bệnh loét dạ dày, viêm túi mật, viêm thận, huyết áp thấp, sỏi mật, chấn thương xương cần tránh ăn giấm. Khi bụng đói cũng không nên ăn giấm, tránh axit dạ dày quá nhiều, gây tổn thương niêm mạc dạ dày.

27. Có nên ăn mỳ ăn liền thường xuyên?

Mỳ ăn liền là một món ăn nhanh, tiện dụng. Hàm lượng dầu mỡ trong mì ăn liền rất cao, nếu để lâu có thể bị phân giải bởi quá trình oxy hóa, tạo thành chất peroxit anđehyt độc hại, khi ăn phải có thể dẫn tới các hiện tượng trúng độc như chóng mặt, đau đầu, sốt, nôn mửa, tiêu chảy. Ngoài ra, nếu bao bì đóng gói mỳ ăn liền bị hở, thời gian bảo quản lâu, cũng có khả năng bị nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc khác. Bên cạnh đó, thành phần chất dinh dưỡng trong mỳ ăn liền như vitamin, khoáng chất, protein rất thấp, chủ yếu là cacbohyđrat, nếu ăn thường xuyên rất dễ dẫn tới thiếu chất dinh dưỡng. Những người mắc bệnh tiêu hóa và kém ăn, hấp thụ không tốt, tốt nhất không nên ăn mỳ ăn liền.

Khi mua mỳ ăn liền, không nên mua quá nhiều một lần, lưu ý thời hạn bảo quản, nên chọn mua sản phẩm có nhãn mác rõ ràng và bao bì đóng gói cẩn thận. Trước khi sử dụng cần xem chất lượng của sợi mì, nếu thấy bề mặt sợi mì đổi màu, ngửi thấy mùi "gắt dầu", có vị cay hoặc các vị lạ khác, cho thấy mì đã bị hỏng, phải vứt bỏ.

28. Ung thư có liên quan tới thói quen ăn uống không? Ăn uống như thế nào là lành mạnh, khoa học?

Báo cáo của Quỹ Nghiên cứu ung thư thế giới và Hội Nghiên cứu ung thư Mỹ chỉ rõ, thói quen ăn uống không khoa học và hợp lý có liên quan mật thiết đến bệnh ung thư. Chế độ ăn uống hợp lý, thường xuyên vận động và duy trì trọng lượng cơ thể, có thể làm giảm 30 - 40% tỷ lệ người mắc bệnh ung thư trên thế giới.

Những năm gần đây, 6 loại bệnh ung thư phát sinh nhiều nhất là ung thư phổi, ung thư gan, ung thư dạ dày, ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư thực quản. Khoa học đã chứng minh chế độ ăn uống có mối quan hệ mật thiết tới sự phát sinh và phát triển ung thư. Chẳng hạn, việc phát bệnh ung thư đại tràng có liên quan đến điều kiện sống, lao động và hoạt động thể chất giảm, chế độ ăn uống nhiều chất béo, ít chất xơ và rau quả, ít nguyên tố vi lượng. Ung thư vòm họng, ngay cả ung thư vú, ung thư buồng trứng ở phụ nữ cũng liên quan đến chế độ ăn uống không hợp lý.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu không cẩn thận, ăn phải các chất độc hại, sẽ dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn. Vì vậy, cần phải nắm được một số kiến thức cơ bản về thực phẩm thường ngày, thực hiện chế độ ăn uống khoa học, khỏe mạnh để phòng chống ung thư.

Đối với người bình thường, chuyên gia kiến nghị thói quen ăn uống khỏe mạnh như sau:

- Chế độ ăn uống thanh đạm ít muối, ít dầu, mỡ, đường.
- Mỗi ngày uống một cốc sữa;
- Mỗi ngày ăn một quả trứng;
- Mỗi tuần ăn cá một lần;
- Ăn ít thịt lợn, ăn nhiều thịt gia cầm như gà, vịt;
- Tăng thêm đậu và các loại sản phẩm từ đậu một cách thích hợp;
- Mỗi người tốt nhất mỗi ngày ăn 500 g rau;
- Thường xuyên ăn các loại thực phẩm từ nấm,...

29. Nước dùng hằng ngày đã qua xử lý clo có những chất độc hại gì?

Trong một thời gian dài, nước máy thường khử trùng bằng clo và chất tẩy trắng. Chất tẩy trắng là một loại chất màu trắng dạng bột, thông thường có chứa khoảng 35% hàm lượng clo, là dùng để khử trùng, diệt khuẩn và tẩy trắng rẻ mà hiệu quả. Trong nước máy có chứa nhiều chất mùn (thành phần chính là axit humic và axit fulvic), tảo và các chất chuyển hóa, protein và các chất hữu cơ. Khi sử dụng clo và bột tẩy trắng để khử trùng, chất hữu cơ trong nước có thể phản ứng với clo sinh ra sản phẩm phụ của khử trùng - trihalomethan. Trihalomethan chủ yếu bao gồm 4 loại chất: tricloromethan (cloroform),

bromoclorometHan, đibromo clorua metyl, tribromomethanesunfonyl (bromoform). Độc tính chủ yếu của trihalomethan là gây ung thư.

Do trihalomethan là chất được tạo thành từ việc dùng clo khử trùng nước, nên muốn giảm hàm lượng trihalomethan trong nước, cần sử dụng nước có hàm lượng chất hữu cơ thấp, đồng thời cải thiện phương pháp khử trùng bằng clo. Nước có chứa trihalomethan cũng có thể dùng cacbon hoạt tính hấp thụ để loại trừ. Máy lọc nước gia đình đạt chuẩn cũng có thể loại bỏ trihalomethan và các khoáng chất, ion trong nước khác.

30. Đặc điểm của đồ uống thường dùng và ảnh hưởng của chúng đến sức khỏe như thế nào?

- Đồ uống có chứa cafein: Cafein là một loại chất tác động đến trung ương thần kinh, có thể kích thích tiết axit dạ dày, làm cho não hưng phấn, hô hấp nhanh hơn, nhịp tim tăng, vì vậy người thường xuyên mất ngủ không nên sử dụng quá nhiều.
- Đồ uống có ga: Không chứa vitamin, cũng không có khoáng chất, thành phần chủ yếu là đường, sắc tố, hương liệu và axit cacbonic, ngoài nhiệt lượng cao, thành phần dinh dưỡng rất thấp. Trẻ em thường xuyên uống có thể ảnh hưởng đến phát triển xương.

- Nước ép hoa quả đóng hộp: Năng lượng không cao, thành phần dinh dưỡng tương đối phong phú, hợp khẩu vị. Ví dụ như nước cam ép có chứa kali, canxi, đường, vitamin A, vitamin B, vitamin C, là đồ uống lý tưởng trong mùa hè. Khi mua nước ép hoa quả đóng hộp phải chú ý chất lượng của nước ép, bởi vì nhiều đồ uống sử dụng phẩm màu thêm vào, không tốt cho sức khỏe.

- Bia: Sử dụng lúa mạch và hoa bia làm nguyên liệu chính, là một loại đồ uống có ga thông qua quá trình ủ lên men tạo thành. Bia có chứa vitamin nhóm B, khoáng chất kali, vì vậy uống một lượng thích hợp, có tác dụng khai vị, sáng mắt, lợi tỳ, giải khát, lợi tiểu. Tuy nhiên, vì bia chứa cồn và đường, năng lượng lớn, nên uống nhiều dễ bị béo phì, to bụng.

- Sữa: Chứa hàm lượng protein, canxi, photpho và vitamin A, vitamin B phong phú, là đồ uống có nhiều chất dinh dưỡng nhất. Lactoza là lượng hyđrat cacbon có trong sữa, có thể thúc đẩy việc sinh trưởng của các vi sinh vật trong đường tiêu hóa, sinh ra các axit hữu cơ, duy trì môi trường axit phù hợp trong đường tiêu hóa, giảm tác dụng không tốt của việc lên men trong đường ruột. Chất béo trong sữa có chứa nhiều loại vitamin hòa tan giúp duy trì chức năng sinh lý bình thường của cơ thể, có tác dụng quan trọng đối với quá trình phát triển cơ thể. Vì vậy, nên tích cực

uống sữa. Tuy nhiên cần hạn chế thích hợp đối với những người béo và dư thừa chất dinh dưỡng.

- Trà: là đồ uống bốn mùa, có lịch sử lâu dài ở nước ta. Vì trà chứa nhiều polyphenol và các chất oxy hóa nên có tác dụng rất tốt đối với việc bảo vệ sức khỏe. Ngoài tác dụng giải khát, lợi tiểu, mát vào mùa hè, thường xuyên uống trà còn có thể phòng chống bệnh tim mạch. Tuy nhiên, uống trà quá đặc có thể có tác dụng kích thích dạ dày, cũng có thể làm cho thần kinh hưng phấn quá mức, vì thế những người dạ dày kém, suy nhược thần kinh không nên uống quá nhiều.

31. Tác dụng của sữa chua?

Thành phần chính của sữa chua là sữa bò và lợi khuẩn Lactobacillus, lưu trữ ở nhiệt độ thích hợp tạo điều kiện cho việc lên men. Cùng với việc sản sinh nhanh chóng Lactobacillus, trong sữa chua các thành phần ban đầu cũng sẽ bị phân giải và tiêu hóa. Ví dụ: đường sữa chuyển hóa thành sữa chua, một phần protein cũng sẽ phân giải thành axit amin có thể hấp thụ trực tiếp, đồng thời tạo thành chất thơm và các chất dinh dưỡng vitamin khác. Lactobacillus trong đường tiêu hóa cơ thể người có thể nâng cao các chất axit, ức chế khả năng sinh sản các vi khuẩn có hại, thúc đẩy quá trình nhu động của ruột, làm cho việc đại tiện

dễ dàng. Cho nên, sữa chua rất có lợi cho sức khỏe và những người ốm yếu.

- Người cao huyết áp và động mạch bị xơ hóa: Sữa chua có tác dụng giảm cholesterol trong huyết thanh. Chất canxi trong sữa chua dễ được cơ thể hấp thụ. Mỗi ngày uống 720 g sữa chua, sau một tuần có thể làm cho cholesterol trong huyết thanh giảm xuống rõ rệt.

- Người bị ung bướu: Trong quá trình lên men, Lactobacillus bifidus trong sữa chua sẽ tạo ra chất axit chua, chất lactat, có khả năng ức chế sự phát triển của vi khuẩn nitrat, và ngăn cản việc hình thành các chất gây ung thư và chất nitrosamin, tăng cường khả năng chống ung thư.

- Trẻ em và người già yếu: Lactobacillus trong sữa chua có khả năng phân giải đường trong sữa, làm cho đường ruột có xu hướng toan hóa, ức chế khả năng sinh sản các vi khuẩn có hại trong môi trường kiềm và môi trường trung tính, đồng thời tăng vitamin B, vitamin E và các chất dinh dưỡng khác. Vi sinh vật có lợi trong sữa bản thân chúng cũng chứa rất nhiều protein và vitamin A, điều này rất có lợi cho người già yếu và trẻ nhỏ.

- Người sử dụng kháng sinh: Kháng sinh ức chế vi khuẩn gây bệnh, đồng thời cũng gây ức chế đối với một số vi khuẩn có ích. Điều này làm cho quá trình tiêu hóa không tốt, ăn uống kém, nôn

mửa, choáng váng... Sữa chua có thể bổ sung vi khuẩn có lợi cho cơ thể.

- Người bị bệnh xương khớp: Canxi trong sữa chua dễ hấp thu, do đó rất có lợi cho những người mắc bệnh xương khớp.

32. Uống chè phải lưu ý những gì?

Nước ta là một trong những nước sản xuất chè và có thói quen uống chè (trà). Trong lá chè có chứa 350 chất hóa học khác nhau, như vitamin A, vitamin B, vitamin C và phenol chè. Nghiên cứu cho thấy, uống chè làm tăng khả năng tuần hoàn huyết dịch, ngăn chặn việc hình thành chứng nghẽn mạch máu, giảm thiểu khả năng xơ cứng mao mạch và cholesterol trong huyết thanh, tăng hàm lượng protein, nâng cao khả năng phòng các bệnh về tim mạch, chống lão hóa và tăng khả năng miễn dịch. Uống chè làm cho tinh thần phấn chấn, tiêu trừ mệt mỏi, tăng trí nhớ, mạnh tim, lợi niệu, sát khuẩn, tiêu viêm.

Tuy nhiên nên lưu ý những điều sau khi uống chè: 1) Khi bụng rỗng kỵ uống chè để tránh ruột và dạ dày bị kích thích do các chất hóa học trong nước chè; 2) Kỵ uống chè nóng, nước chè quá nóng uống vào sẽ làm cho cổ họng, thực quản và dạ dày bị kích thích mạnh, tốt nhất là uống ở nhiệt độ dưới 56°C; 3) Kỵ uống chè nguội, chè nguội sẽ làm tỳ vị bị kích thích; 4) Kỵ ngâm chè quá lâu, tránh

bị oxy hóa và bị ô nhiễm vi khuẩn; 5) Kỵ ngâm chè nhiều lần, tránh làm cho chè tiết ra những chất có hại; 6) Kỵ trước khi ăn cơm uống nước chè, làm cho viêm dạ dày; 7) Kỵ sau khi ăn cơm uống ngay nước chè, chất tanin trong chè sẽ ảnh hưởng đến hệ thống tiêu hóa; 8) Kỵ dùng nước chè uống thuốc, một số thuốc không thể dùng nước chè để uống, bởi vì chất tanin trong chè sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc; 9) Kỵ uống chè để qua đêm, thời gian để chè qua đêm làm mất hết các vitamin, hơn nữa protein, các loại đường trong lá chè là điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn, các loại nấm độc phát triển; 10) Kỵ uống chè đặc, vì chè đặc chứa nồng độ cafein cao, độ kiềm lớn, khả năng kích thích thần kinh mạnh, dễ làm cho đau đầu, mất ngủ và các triệu chứng khác.

33. Tại sao nói các loại chè khác nhau thì thích hợp với những nhóm người khác nhau?

Có một số loại chè chủ yếu là chè xanh, chè đen, ngoài ra còn có chè xanh da trời, chè vàng... Căn cứ vào đặc tính, mùi vị và tác dụng của từng loại để biết được nhóm người nào phù hợp uống loại chè gì.

- Chè xanh: Vị ngọt, tính hơi hàn, thích hợp với nhóm người có thân nhiệt cao. Lá chè xanh thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, còn trợ giúp cho việc không tái mắc bệnh tim đối với những người bị

bệnh tim sau khi đã hồi phục, giảm thiểu khả năng truyền nhiễm và có chức năng giải độc, chống ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư ruột... Sản phẩm chè xanh có rất nhiều loại khác nhau, như chè xanh Thái Nguyên, chè xanh Tuyên Quang...

- Chè đen: Vị ngọt, tính ấm, thích hợp với nhóm người có thân nhiệt thuộc thể hư hàn. Chè đen có tác dụng chống khát, chống bức xạ, chống ung thư, giúp tỉnh rượu, thúc đẩy tiêu hóa, giảm béo, chống lão hóa,... Ngoài ra, chè đen còn tăng cường khả năng hoạt động trung khu thần kinh trên đại não, nâng cao khả năng tư duy, giảm huyết áp, ức chế xơ cứng động mạch. Chè đen thường uống với đường, nhưng không nên cho nhiều.

- Chè xanh da trời và chè vàng: Tính bình, vị ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân, nhuận táo, thích hợp với nhóm người có thể chất bình hòa. Ngày nay, nước ta cũng nhập nhiều loại chè thông dụng từ Đài Loan, Trung Quốc...

34. Uống cà phê phải chú ý đến những vấn đề gì?

Cà phê là một loại đồ uống tạo ra từ hạt cà phê. Do các cách chế tạo khác nhau, cà phê phân thành các loại: cà phê tinh chế, cà phê hòa tan, cà phê không có cafein. Cà phê có hàm lượng chất

dinh dưỡng thấp. Tác dụng chủ yếu của cafein có trong cà phê làm hệ thống thần kinh trung ương hưng phấn, giảm mệt mỏi, nâng cao hiệu suất làm việc. Thông thường một cốc cà phê hòa tan 150 ml có khoảng 60 - 65 mg cafein. Phần lớn các nghiên cứu cho thấy, lượng cafein đậm đặc trong cà phê, nếu uống trong thời gian dài, có thể gây ra hiện tượng tim đập nhanh và loạn nhịp, dễ dẫn đến các bệnh về tim mạch. Vì vậy, cần phải chú ý một số điều sau khi sử dụng cà phê:

- Đối với người bình thường, mỗi ngày uống không quá 4 cốc cà phê. Nếu sau khi uống cà phê thấy có các triệu chứng lo lắng bất an, khó chịu, dễ cáu giận, tim đập nhanh, buồn nôn, đề nghị giảm bớt lượng đồ uống có chứa cafein trong ngày.

- Đối với một số nhóm người đặc biệt, vì các loại nguyên nhân khác nhau, cần hạn chế uống cà phê. Ví dụ như phụ nữ có thai và trẻ em không nên dùng, vì cafein sẽ thâm nhập vào thai nhi và em bé thông qua nhau thai và sữa mẹ, gây dị tật hoặc sảy thai, tổn thương việc phát triển não bộ của trẻ nhỏ. Người lớn tuổi thường xuyên uống cà phê có thể gây mất canxi nhanh chóng, dẫn tới loãng xương. Những người có bệnh tim mạch và dạ dày uống quá nhiều cà phê có thể dẫn tới mắc bệnh trở lại hoặc bệnh thêm nghiêm trọng.

35. Uống rượu với liều lượng thích hợp có lợi cho sức khỏe hay không?

Thông thường uống rượu với một liều lượng thích hợp có lợi cho sức khỏe, điều này chủ yếu được biểu hiện ở những điểm cụ thể sau:

- Một số loại rượu có chứa nguyên tố dinh dưỡng có lợi, có thể bổ sung nhu cầu cần thiết của cơ thể.

- Có thể làm hết mệt nhọc, dễ ngủ.

- Có thể sát khuẩn chống viêm nhiễm. Rượu nho còn có thể làm giảm cholesterol trong mật, có tác dụng tránh mật kết sỏi.

- Giúp cho việc nhuận phế, hưng phấn tinh thần, kiện vị. Sự kích thích của rượu đối với khứu giác làm tăng khả năng hô hấp. Cho nên, khi bị choáng váng, hư thoát, trong tình huống không có y bác sĩ, uống một chén rượu trắng, có thể làm hưng phấn trung khu hô hấp, làm cho người bệnh tỉnh táo ngay. Chất niaxin và chất inositol trong rượu nho có thể làm giảm mỡ máu và làm mềm huyết quản, ngăn chặn bệnh động mạch vành. Uống rượu liều lượng thích hợp, có thể làm giãn mạch máu, tăng khả năng tuần hoàn máu, từ đó làm cho tinh thần phấn chấn.

- Đông y cho rằng rượu là thuốc dẫn để tăng cường hiệu quả của các loại thuốc khác. Rượu thông lợi huyết mạch, tăng khả năng công hiệu hấp thụ dược vật. Dùng rượu để ngâm thuốc,

dùng rượu để sao thuốc, uống rượu thuốc chính là tận dụng tác dụng của rượu để nâng cao hiệu quả của thuốc và cũng là một phương pháp truyền thống trị bệnh có hiệu quả. Đông y chủ yếu là dùng rượu trắng và rượu vàng.

Uống rượu đủ lượng có lợi cho sức khỏe, nhưng nghiện rượu lại làm cho tạng gan bị ảnh hưởng nghiêm trọng, làm cho gan nhiễm mỡ, gan bị xơ hóa và các bệnh liên quan khác. Nghiện rượu ngoài việc rất có hại cho tạng gan, còn có tác hại đến tất cả các tạng khác, có thể dẫn đến ung thư vòm họng, ung thư hầu, thực quản, ruột, trực tràng và ung thư vú, cho nên nhất định không được uống nhiều rượu.

36. Trường hợp nào không nên uống rượu?

- Khi đói không nên uống rượu: Khi bụng rỗng dù uống không nhiều rượu, cũng rất có hại đối với cơ thể. Rượu chỉ lưu lại trong dạ dày một thời gian rất ngắn, sau khi uống rượu khoảng 5 phút, trong máu đã có nồng độ cồn. Khi trong 100 ml máu có khoảng 200 - 400 mg hàm lượng cồn, có thể gây ra hiện tượng trúng độc rõ ràng; khoảng 400 - 500 mg có thể dẫn tới tê liệt não, thậm chí tử vong, vì vậy uống rượu khi bụng rỗng gây nguy hại rất lớn đối với cơ thể. Hơn nữa, khi bụng rỗng, rượu có thể trực tiếp kích thích dạ dày gây ra viêm dạ dày, trường hợp nặng có thể xuất huyết

dạ dày, lâu dài dẫn tới loét dạ dày. Vì vậy, trước khi uống rượu, tốt nhất nên ăn một chút, hoặc uống trong khi ăn các thực phẩm khác. Như vậy có thể kéo dài thời gian rượu lưu lại trong dạ dày, làm chậm quá trình hấp thụ rượu, đỡ say rượu.

- Khi tâm trạng không tốt không nên uống rượu: Khi chán nản, buồn bã, chức năng của các hệ thống trong cơ thể cũng hoạt động ở trạng thái thấp. Đặc biệt, những người trầm cảm trong thời gian dài, chức năng của các tế bào lympho, đại thực bào và tế bào diệt tự nhiên đều giảm cực thấp, chức năng giải độc trong rượu của cơ thể suy nhược. Khi chịu kích thích thần kinh quá lớn, tâm trạng buồn, chán nản, uống rượu giải sầu chả khác nào tự sát.

- Khi hút thuốc không được uống rượu: Nghiên cứu y học hiện đại phát hiện, nguy hại của việc hút thuốc cùng uống rượu cao hơn rất nhiều so với nguy hại từ riêng hút thuốc hoặc uống rượu. Điều này do rượu là một loại dung môi tốt cho các chất độc có trong thuốc lá. Chất độc trong thuốc lá có thể nhanh chóng hòa tan trong rượu, theo rượu đi vào cơ thể người. Rượu có tác dụng làm giãn nở mạch máu và tăng tốc độ lưu thông máu, làm cho chất độc trong thuốc lá mau chóng theo máu đi tới các bộ phận của cơ thể. Rượu có thể trực tiếp làm hỏng chức năng giải độc thuốc lá của gan, làm cho tác hại của chất độc trong thuốc lá kéo dài trên cơ

thể. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư thanh quản ở người hút thuốc cao gấp 10 lần người không hút thuốc; người vừa hút thuốc vừa uống rượu có tỷ lệ mắc bệnh ung thư thanh quản cao gấp 8 lần so với người chỉ hút thuốc hoặc uống rượu. Vì vậy, nên loại bỏ thói quen xấu vừa hút thuốc vừa uống rượu.

- Không nên uống rượu trước khi ngủ: Đối với những người mắc bệnh ngủ ngáy, uống rượu trước khi ngủ có thể gây ngừng hô hấp, dẫn tới tử vong. Đối với người bình thường, uống rượu trước khi ngủ có thể gây rối loạn hô hấp trong khi ngủ, dễ dẫn tới ngừng thở tạm thời. Hiện tượng ngừng thở tạm thời này, nếu một đêm vượt quá 10 lần, có thể làm giảm độ bão hòa oxy trong máu, gây loạn nhịp tim và co tâm thất, còn có thể làm lượng máu lưu thông không ổn định, gây tăng huyết áp động mạch phổi, thậm chí xuất hiện suy tim, dẫn đến tử vong. Uống rượu trước khi ngủ ở một số người làm não bộ hưng phấn, rất khó ngủ.

- Khi dùng thuốc tây không nên uống rượu: Rất nhiều loại thuốc tây khi sử dụng phải kiêng uống rượu, thông thường sau khi uống rượu trong vòng 12 tiếng không được uống thuốc tây, sau khi uống thuốc trong vòng 12 tiếng không được uống rượu, nếu không sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của thuốc, hoặc có phản ứng không tốt. Những người có bệnh mãn tính phải sử dụng thuốc trong thời gian dài tốt nhất nên bỏ rượu.

37. Làm thế nào để bổ sung canxi một cách khoa học?

Canxi là một trong những nguyên tố có hàm lượng nhiều nhất trong cơ thể con người, đồng thời cũng là một trong số những nguyên tố dễ bị thiếu nhất. Trong cuộc sống, ở người lớn xuất hiện các triệu chứng như loãng xương, chuột rút..., trẻ em gầy ốm, suy dinh dưỡng, trẻ nhỏ khóc đêm, đầu gối "củ lạc"... thì nên đến bệnh viện để kiểm tra, có thể là thiếu canxi. Để bổ sung canxi một cách khoa học, dưới đây là một số kiến nghị để mọi người tham khảo khi lựa chọn sản phẩm bổ sung canxi:

- Cải thiện chế độ ăn uống, hấp thụ đủ lượng canxi có trong thực phẩm. Các thực phẩm chứa hàm lượng canxi tương đối nhiều gồm có sữa, sữa chua, các loại đậu, tảo biển, rong biển, tôm, cua, vừng, sơn trà, cá biển, các loại rau,...
- Căn cứ theo nhu cầu của cơ thể để chọn loại thực phẩm bổ sung canxi phù hợp. Canxi cacbonat có chứa lượng canxi thuần cao, tỷ lệ hấp thụ cao, là loại thuốc bổ sung canxi truyền thống, tuy nhiên không phù hợp với người thiếu axit dạ dày; canxi photphat chứa lượng photpho cao, tuy nhiên không thích hợp với người bị suy thận mãn tính.
- Bổ sung canxi không phải càng nhiều càng tốt, điều quan trọng là khả năng hấp thụ. Tỷ lệ hấp thụ canxi không liên quan tới kích thước hạt.

Nếu mỗi lần sử dụng nguyên tố canxi vượt quá 200 mg, sẽ làm giảm tỷ lệ hấp thụ. Khi sử dụng thực phẩm hoặc sản phẩm chăm sóc sức khỏe có lượng canxi cao, cần tránh sử dụng quá nhiều thực phẩm có lượng photphat, axit oxalic, protein phong phú, ảnh hưởng đến khả năng hấp thụ canxi.

- Người lớn tuổi nên gia tăng lượng canxi hấp thụ trên cả hai phương diện: cải thiện chế độ ăn uống và phối hợp sử dụng sản phẩm bổ sung canxi.

- Chức năng tiêu hóa của trẻ em còn kém, không nên lựa chọn các sản phẩm canxi có hoạt tính canxi, canxi cacbonat có độ kiềm cao. Ngoài ra, trẻ em sử dụng quá nhiều sản phẩm bổ sung canxi có thể dẫn tới khả năng hấp thụ kém.

- Những người có bệnh về tim mạch như cao huyết áp, tim mạch vành nên dùng thực phẩm giàu canxi hoặc sử dụng thuốc bổ sung canxi hợp lý theo chỉ dẫn của bác sĩ.

- Bổ sung canxi cần chú ý đề phòng quá liều. Nếu lượng canxi hấp thụ mỗi ngày đạt đến 2.000 mg có thể dẫn đến trạng thái buồn nôn, ói mửa và táo bón, nghiêm trọng có thể dẫn tới rối loạn chức năng tim mạch.

38. Tác hại của việc bổ sung canxi quá liều lượng cho trẻ em?

Bổ sung canxi quá liều lượng quy định, rất có

hại đối với quá trình sinh trưởng và phát triển của trẻ nhỏ.

- Bổ sung canxi quá nhiều có thể làm cho thóp mụ của trẻ nhỏ đóng sớm, ảnh hưởng đến sự phát triển của não bộ, và làm cho đầu nhỏ, dị dạng.

- Bổ sung canxi quá nhiều làm xương khớp bị canxi hóa sớm, các đầu xương không phát triển, ảnh hưởng đến độ dài của xương, từ đó hạn chế chiều cao của trẻ.

- Thành phần canxi trong xương nhiều thì xương bị giòn, dễ gãy.

- Bổ sung canxi quá nhiều sẽ làm cho trẻ lười ăn, ảnh hưởng đến việc hấp thụ các chất dinh dưỡng, từ đó dẫn đến chán ăn, buồn nôn, tiểu tiện khó, tiêu hóa không tốt...

- Một số trẻ nhỏ bổ sung canxi quá nhiều trong thời gian dài bị mắc "hội chứng mặt nhăn", biểu hiện chủ yếu là miệng rộng, môi trên trề ra, sống mũi tẹt, lỗ mũi vếch lên, hai mắt cách xa nhau. Những đứa trẻ này thường gầy, bé, trí tuệ kém phát triển.

Ngoài ra, lượng canxi trong máu quá cao còn gây ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể. Canxi dư thừa xung quanh niêm giác mạc mắt sẽ ảnh hưởng đến thị lực, canxi tích tụ tại thành mạch dễ làm xơ cứng động mạch. Canxi dư thừa còn gây ra chứng tiểu nhiều canxi, tăng khả năng kết sỏi ở hệ thống đường tiết niệu.

39. Kẽm có tác dụng như thế nào trong cơ thể? Thiếu kẽm sẽ có tác hại như thế nào?

Kẽm (Zn) giúp thúc đẩy sự phát triển, cải thiện chức năng sinh lý, làm tăng cảm giác thèm ăn và chức năng tiêu hóa, hấp thụ dinh dưỡng và khả năng miễn dịch. Thiếu kẽm có thể dẫn tới chức năng sinh lý bất thường, ảnh hưởng đến quá trình tăng trưởng, phát triển trí tuệ và quá trình miễn dịch, có thể làm xuất hiện các bệnh khác nhau. Kẽm đặc biệt quan trọng đối với sự phát triển mạnh mẽ ở trẻ em, lứa tuổi thanh, thiếu niên. Thiếu kẽm có thể dẫn tới giảm vị giác, vết thương khó lành, làm chậm quá trình phát triển, rối loạn sinh dục khi trưởng thành, khả năng sinh dục giảm sút, phát triển không hoàn chỉnh, teo tinh hoàn, gan và lá lách sưng tấy, da thô ráp. Ngoài ra, các bệnh nhân viêm gan, xơ gan, suy thận đều do cơ thể thiếu kẽm.

40. Trong quá trình bổ sung kẽm cần phải chú ý những vấn đề gì?

Nghiên cứu y học hiện đại cho rằng, bổ sung kẽm tùy tiện rất có hại cho sức khỏe. Nếu như sử dụng không thích hợp, rất dễ bị quá liều lượng cho phép, làm cho mất cân bằng các nguyên tố vi lượng trong cơ thể, thậm chí xuất hiện các triệu chứng thiếu sắt, đồng, thiếu máu thứ phát và một

số chứng bệnh khác. Trong quá trình bổ sung kẽm cần chú ý một số vấn đề sau:

- Kẽm đóng vai trò quan trọng đối với tuyến tiền liệt. Trong tuyến tiền liệt mạnh khỏe và trong dịch của tuyến tiền liệt tiết ra đều chứa rất nhiều kẽm. Hàm lượng kẽm ở tuyến tiền liệt là nhiều nhất so với các tuyến khác. Việc thiếu kẽm có thể gây phì đại tuyến tiền liệt và những thay đổi khác ở tuyến sinh dục quan trọng này. Nhu cầu cần bổ sung kẽm của đàn ông trưởng thành là 15-25 mg kẽm mỗi ngày.

- Kẽm là một loại nguyên tố quan trọng đối với vai trò của hệ miễn dịch, nhưng nếu quá nhiều thì sẽ ức chế hoạt tính tế bào, từ đó làm giảm công năng miễn dịch, làm cho sức đề kháng suy yếu, dễ sinh bệnh.

- Bổ sung kẽm lâu dài sẽ dẫn đến thiếu hụt đồng, từ đó gây ra bệnh loãng xương, làm hao mòn các tổ chức não, thiếu máu và hàng loạt các chướng ngại khác về mặt sinh lý. Đặc biệt, thiếu đồng sẽ làm cho sự dẻo dai của động mạch giảm sút và hiện tượng vỡ mạch máu sẽ xuất hiện, đối với những người trung niên và người già tác hại này là rất nguy hiểm.

- Kẽm quá liều lượng cho phép sẽ làm giảm lượng máu trong cơ thể, giảm hàm lượng sắt trong gan và thận, dẫn đến thiếu máu.

- Kẽm có thể thúc đẩy phát triển các cơ quan,

hàm lượng kẽm quá nhiều dễ làm cho trẻ nhỏ già trước tuổi.

- Thiếu kẽm và thừa kẽm dễ bị sưng viêm và ung thư như ung thư phổi.

- Lượng kẽm cao sẽ gây hại nghiêm trọng cho công năng sinh lý bình thường của cơ thể, cho nên nhất định phải xét nghiệm lượng kẽm của tóc và trong máu, kết hợp với xét nghiệm lâm sàng hợp lý để sử dụng kẽm sao cho phù hợp nhất. Do mỗi người mỗi khác, nên bổ sung liều lượng thích hợp, có thể áp dụng nguyên tắc dùng liều nhỏ, có thể dùng liều lượng lớn tùy theo từng trường hợp cụ thể.

41. Sắt trong cơ thể có tác dụng như thế nào?

Sắt là thành phần quan trọng cấu tạo nên hồng cầu, có chức năng vận chuyển và chuyển hóa khí oxy trong máu. Sắt, đồng, kẽm, mangan, coban là các chất cơ bản có tác dụng thúc đẩy sinh trưởng và phát triển. Khi thiếu sắt dễ gây ra thiếu máu, chiều cao, cân nặng phát triển không tốt, rối loạn tăng động, thai lưu... Vấn đề thiếu sắt dẫn đến thiếu máu xảy ra ở tất cả mọi người. Phụ nữ hàng tháng hành kinh mất máu, sinh đẻ và cho con bú cần rất nhiều sắt, do đó càng dễ thiếu sắt dẫn đến thiếu máu.

Tác dụng phụ của việc bổ sung sắt rất thấp nhưng uống nhiều viên sắt lâu dài cũng vẫn cần

phải lưu ý. Ăn uống thực phẩm có chứa hàm lượng sắt cao trong thời gian kéo dài sẽ gây thừa sắc tố sắt, nếu nghiêm trọng sẽ làm cho gan bị hoại tử. Một số người sau khi uống viên sắt sẽ bị táo bón hoặc đi ngoài, buồn nôn, đau bụng trên, kích thích ruột và dạ dày.

Ngoài ra, nhiều người thiếu máu thời gian dài khi tiến hành truyền máu để điều trị sẽ làm cho sắt ở trong gan, lá lách, tụy và cơ tim nhiều lên, sự hoạt động của các bộ phận này trở lên khó khăn hơn, từ đó gây ra các bệnh lý bên ngoài. Ngoài ra, thừa sắt còn có thể gây ra bệnh tiểu đường, gan bị sưng...

42. Thiếu hoặc thừa iot có tác hại như thế nào đối với cơ thể? Làm thế nào để tránh thiếu hoặc thừa iot?

Người trưởng thành thiếu iot có thể mắc bệnh bướu cổ, trẻ em thiếu iot có thể ảnh hưởng đến sự phát triển chiều cao, cân nặng, xương, cơ bắp và phát triển sinh dục, trong đó không thể phục hồi được tổn hại đến việc phát triển não và hệ thống thần kinh của thai nhi và trẻ nhỏ. Giai đoạn thai nhi và sơ sinh nếu thiếu iot có thể dẫn tới thiểu năng trí tuệ. Để tránh bệnh bướu cổ và thiểu năng trí tuệ, cách dễ dàng và hiệu quả nhất là ăn loại thực phẩm có muối iot.

Thừa iot thông thường do hấp thụ lượng iot

quá nhiều từ hải sản, hoặc uống đồ uống chứa nhiều iot, hoặc trong quá trình điều trị các bệnh như bướu cổ sử dụng lượng iot quá nhiều. Hấp thụ quá nhiều iot trong thời gian dài có thể dẫn tới phù tuyến giáp cấp tính, xuất hiện các hiện tượng tim đập nhanh, thở gấp, lo lắng bất an, mất ngủ, căng cơ, run tay, lưỡi, mí mắt hoặc toàn thân, sợ nóng, đổ mồ hôi nhiều, tăng cường trao đổi chất và thèm ăn,... Nghiêm trọng còn có thể dẫn tới ung thư tuyến giáp. Mặc dù hầu hết mọi người có khả năng tiếp nhận iot khá cao, tuy nhiên do trẻ nhỏ cơ thể chưa phát triển hoàn toàn, nên nhạy cảm hơn nhiều khi thừa iot.

Lượng iot nên hấp thụ mỗi ngày cho các nhóm tuổi khác nhau như sau: 0 - 1 tuổi 50 μg, 4 - 7 tuổi 90 μg, 14 - 18 tuổi 150 μg, phụ nữ có thai 200 μg mỗi ngày.

43. Tại sao mùa hè phải chú ý bổ sung các nguyên tố dinh dưỡng?

Dù trong mùa đông lạnh giá hay mùa hè nóng bức, nhiệt độ cơ thể người đều duy trì ở mức 36,5 - 37°C, chủ yếu thông qua sinh nhiệt và tản nhiệt để điều tiết nhiệt độ ở mức cân bằng. Khi nhiệt độ cao, cơ thể người có thể tản nhiệt, lượng mồ hôi một ngày có thể lên tới 3 - 10l. Về mặt lý thuyết, khi cơ thể tiết ra 1l mồ hôi và bốc hơi hết, đồng nghĩa tiết ra 580 kcal nhiệt lượng cơ thể. Trong

quá trình ra mồ hôi, không chỉ nước, mà các nguyên tố natri, kali, canxi, magie và chất vô cơ khác cũng thoát ra ngoài. Những chất này cực kỳ quan trọng đối với cơ thể người. Ngoài ra, trong mồ hôi còn chứa axit lactic, urê, axit amin và các chất đạm khác. Dưới nhiệt độ cao thúc đẩy quá trình phân giải protein trong cơ thể người, trong mồ hôi có hàm lượng lysine tương đối cao. Ra quá nhiều mồ hôi cũng làm mất đi nhiều vitamin trong cơ thể (như vitamin C, vitamin B_1, vitamin B_2). Vì vậy, trong mùa hè nóng bức phải chú ý bổ sung các nguyên tố dinh dưỡng.

44. Lựa chọn mua mỹ phẩm cần chú ý những vấn đề gì?

Da chúng ta chia thành các loại da dầu, da khô, da hỗn hợp, với mỗi loại da nên sử dụng một loại mỹ phẩm khác nhau. Vì vậy, khi sử dụng mỹ phẩm, trước hết nên hiểu rõ làn da của mình, tìm hiểu loại mỹ phẩm thích hợp, từ đó mua sản phẩm phù hợp để sử dụng. Một số loại mỹ phẩm đặc biệt phải sử dụng dưới chỉ dẫn của bác sĩ da liễu. Phụ nữ có thai và trẻ em có làn da đặc biệt nhạy cảm, sử dụng mỹ phẩm dạng thuốc càng phải thận trọng hơn.

Khi lựa chọn mua mỹ phẩm, phải có kiến thức, tránh mua phải hàng giả, hàng kém chất lượng. Phải chú ý kiểm tra tem mác, hạn sử dụng, tên

nhà sản xuất và giấy phép sản xuất. Cần chú ý xem bao bì mỹ phẩm có còn nguyên không, bên trong có mùi, màu lạ không, có bị thay đổi hình dáng không, các loại sản phẩm dạng kem có bị phân tầng kem và nước hoặc bọt không,...

Khi chọn mua mỹ phẩm không nên bị ảnh hưởng bởi quảng cáo, cũng không nên chọn loại mỹ phẩm có gắn mác nhập khẩu, hiệu quả tức thời. Cần căn cứ theo loại da của mình để chọn loại sản phẩm an toàn, tin cậy, phù hợp, hiệu quả tốt, và nên đến các cửa hàng chính hãng để mua. Ngoài ra, khi mua mỹ phẩm nên áp dụng nguyên tắc có loại nhỏ không nên mua loại to, cần dùng thì mua, nên sử dụng trong thời gian có hiệu quả tốt nhất.

45. Làm thế nào để tránh tác hại của mỹ phẩm đối với cơ thể?

Để tránh tác hại của hóa mỹ phẩm đối với sức khỏe, khi sử dụng hóa mỹ phẩm cần chú ý những điểm sau:

- Khi phát hiện mỹ phẩm có những phản ứng không tốt đối với da, lập tức không dùng nữa.

- Mỹ phẩm cần được bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát, chỉ sử dụng trong vòng 3 – 6 tháng, không nên sử dụng lâu hơn.

- Để tránh các chất độc trong mỹ phẩm như các chất gây ung thư cần lựa chọn các sản phẩm

đã được Bộ Y tế phê chuẩn cho phép lưu hành và sử dụng.

- Trước khi sử dụng một sản phẩm mỹ phẩm mới, nên bôi thử lên một vùng da nhỏ, nếu không có phản ứng mẩn đỏ, ngứa thì hãy dùng.

- Phải căn cứ vào điều kiện khí hậu để sử dụng sản phẩm mỹ phẩm phù hợp. Mùa đông lạnh khô thích hợp dùng sản phẩm có chất dầu, ba mùa còn lại thì nên dùng sản phẩm có độ ẩm nhiều hơn.

- Khi không cần thiết thì không nên dùng nước hoa, phấn, son môi và các sản phẩm làm đẹp khác.

- Mỹ phẩm chỉ dùng bên ngoài, tránh thấm sâu vào cơ thể.

- Khi ngủ cần rửa sạch mỹ phẩm còn lại trên da, không nên dùng mỹ phẩm khi đi ngủ.

- Lựa chọn mỹ phẩm phù hợp với da của mình. Da dầu nên chọn sản phẩm ít chất dầu, da khô thì nên chọn sản phẩm có dầu và dưỡng ẩm, da nhạy cảm nên chọn sản phẩm có tính kích ứng nhỏ...

46. Sử dụng hocmon sinh trưởng làm đẹp có thực sự hiệu quả?

Những năm gần đây, trên thế giới nổi lên phong trào làm đẹp bằng cách tiêm hocmon sinh trưởng để giảm béo và loại trừ các vết nhăn. Hocmon sinh trưởng là hocmon quan trọng có thể kiểm soát được quá trình sinh trưởng và phát triển, khả năng miễn dịch và quá trình trao đổi

chất. Một số chuyên gia đã khuyến khích sử dụng biện pháp này để làm đẹp. So với các phương pháp khác như botox, dùng collagen, silicon, sử dụng hocmon sinh trưởng sau khi làm đẹp hiệu quả rất rõ rệt và an toàn hơn nhiều. Tuy nhiên, vẫn tồn tại các ý kiến trái chiều. Có chuyên gia cho rằng phương pháp này cũng có những tác dụng phụ, có thể tiềm ẩn nguy cơ gây ung thư. Do vậy, việc dùng hocmon sinh trưởng để làm đẹp vẫn còn phải được tiếp tục nghiên cứu thêm.

Thực tế, thông qua thay đổi những thói quen xấu trong sinh hoạt và luyện tập thể thao đều đặn giúp nâng cao khả năng điều tiết hocmon sinh trưởng trong cơ thể. Cho nên muốn hồi phục tuổi thanh xuân, nâng cao sức khỏe cần phải có lối sống lành mạnh, tích cực. Như vậy, đây chính là cách làm đẹp tự nhiên, an toàn và hiệu quả nhất.

47. Son môi ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Son môi có thành phần chủ yếu từ mỡ cừu, sáp và thuốc nhuộm. Thành phần của mỡ cừu rất phức tạp, dễ gây ra dị ứng. Mỡ cừu và sáp có tính hấp thụ mạnh, có thể hấp thụ một số bụi, vi khuẩn cùng một số kim loại nặng và chất độc hại trong không khí lên bề mặt của môi. Khi chúng ta nói chuyện, ăn uống, một số chất độc hại bám trên môi có thể theo đường miệng vào trong cơ thể.

Nếu sử dụng chất nhuộm độc hại thì ảnh hưởng của son môi đối với sức khỏe là rất nghiêm trọng.

Mặc dù quá trình sản xuất đều có yêu cầu vệ sinh nghiêm ngặt đối với mỹ phẩm, tuy nhiên, do thể chất của mỗi người khác nhau, nên khi sử dụng có thể có một số phản ứng, như xuất hiện hiện tượng môi rát, sưng, ngứa, nứt nẻ, bong vảy và hơi đau,... Nước ta cũng có quy định về hàm lượng chất độc hại như chì, thủy ngân trong son môi, nhưng không có nghĩa trong son môi không chứa thành phần này, dù hàm lượng chất độc hại rất thấp, nhưng sử dụng trong thời gian dài cũng có thể tích lũy và gây hại cho cơ thể.

48. Thuốc nhuộm tóc và uốn tóc có những tác hại gì?

Uốn tóc gây tổn thương cho tóc, không chỉ làm tóc mất đi thành phần dưỡng tóc mà còn có thể gây rụng tóc. Loại thuốc nhuộm nào cũng đều có độc tính nhất định, trong đó chất phenyleneđiamin có thể dẫn tới viêm da dị ứng, nhẹ thì da đầu đỏ, ngứa; nặng thì cả da đầu, mặt, cổ đều mẩn đỏ, nổi mụn nước, thậm chí mưng mủ nhiễm trùng. Nghiên cứu cho thấy, những người nhuộm tóc 10 năm trở lên có nguy cơ mắc bệnh ung thư nhiều hơn người không nhuộm tóc rất nhiều. Điều này do aminobenzoyl 2-4 trong thuốc nhuộm tóc có tính gây đột biến gen rất mạnh, liên

tục sử dụng 10 năm có thể gây ung thư da. Thời gian nhuộm tóc càng dài, nguy cơ nhiễm bệnh máu trắng càng cao.

Vì vậy, không nên sử dụng thuốc nhuộm tóc trong thời gian dài, đặc biệt không nên sử dụng liên tục một loại thuốc nhuộm. Không ít người bị dị ứng thuốc nhuộm tóc, vì vậy trước khi sử dụng nên thử bôi thuốc nhuộm tóc lên da (phần lưng, cánh tay), quan sát trong vòng 48 giờ đến một tuần xem có hiện tượng phát ban không.

49. Sử dụng nước hoa cần chú ý những gì?

Theo một điều tra cho thấy có khoảng 4% số người dị ứng với nước hoa và nước lau nhà, sau khi sử dụng sẽ bị ngứa trên da, thậm chí còn bị sưng đỏ. Nước hoa là tinh dầu rượu, tinh dầu thơm và nước tạo thành. Tinh dầu thơm chiếm 5 – 15% trong nước hoa và thường là sự kết hợp nhiều loại nguyên liệu thơm khác nhau. Nước hoa có sử dụng nguyên liệu màu là sắc tố hữu cơ hòa tan trong nước. Một số người dị ứng với một số thành phần hóa học trong nước hoa, do đó, trước khi sử dụng nước hoa cần phải làm thí nghiệm đơn giản để thử dị ứng, lấy một ít nước hoa thoa vào mặt trong của đùi, quan sát xem có bị sưng đỏ không, có bị ngứa không, vài ngày nếu không có vấn đề gì thì có thể sử dụng được. Khi sử dụng cần chú ý: không sử dụng quá nhiều vì có thể gây kích thích.

Nói chung, trong 1 m có thể ngửi thấy mùi thơm nhẹ nhàng là tốt nhất, nếu 3 m vẫn có thể ngửi thấy thì đó là biểu hiện của dùng quá nhiều nước hoa.

50. Lựa chọn mua đồ chơi và đồ dùng học tập cho con như thế nào?

Đồ chơi có vai trò to lớn trong việc phát triển trí lực và thể lực của trẻ, nhưng làm thế nào để lựa chọn mua được đồ chơi an toàn, vệ sinh, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và trí tuệ của trẻ, một số phụ huynh lại hiểu rất ít về vấn đề này.

- Đồ chơi phải phù hợp với yêu cầu an toàn. Đồ chơi kim loại thì phải xem xét cẩn thận bên ngoài có lỗ hổng không, có góc cạnh sắc nhọn không. Đồ chơi là búp bê, thú nhồi bông... phải dùng tay kiểm tra xem cúc, khuy, mắt, mũi của đồ chơi có chắc chắn không. Đồ chơi có dây, đồ chơi đàn hồi thì độ dài tối đa chỉ được 30 cm. Lựa chọn đồ chơi có sơn thì phải xem sản phẩm đã được kiểm tra đúng tiêu chuẩn chưa, có độc hay không, tốt nhất là không nên lựa chọn đồ chơi có sơn dầu.

- Không nên mua đồ chơi mất vệ sinh, nên lựa chọn những đồ chơi không có độc.

- Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi của trẻ để lựa chọn mua đồ chơi cho thích hợp. Lựa chọn đồ chơi từ đơn giản đến phức tạp để có thể tạo hứng thú cho trẻ. Đồng thời, đồ chơi phải phù hợp với đặc điểm tính cách, sinh lý và giới tính của trẻ.

- Cha mẹ khi lựa chọn mua đồ chơi, đồ dùng học tập cho trẻ nên lựa chọn những sản phẩm có uy tín và phổ biến, không nên tham rẻ mà mua những sản phẩm không hợp tiêu chuẩn, quy cách sử dụng hay những sản phẩm là hàng giả, hàng nhái. Sách vở, truyện... không nên mua loại sử dụng giấy có độ trắng bất thường. Có thể là trong quá trình sản xuất nhà sản xuất cho thêm hàm lượng thuốc tẩy trắng huỳnh quang, sử dụng lâu dài các sản phẩm này chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến thị lực của trẻ.

51. Tại sao phải cấm trẻ nhỏ ngậm, cắn đồ văn phòng phẩm và đồ chơi?

Văn phòng phẩm và đồ chơi về cơ bản đều được phun sơn, như đồ chơi xếp hình bằng gỗ nhiều màu sắc, bút sáp màu, đồ chơi bằng nhựa, bóng bay, sách báo có hình ảnh, thậm chí là những đồ chơi bằng vải lông, mắt hay môi của búp bê hoặc thú bông đều dùng sơn phun, trong sơn chắc chắn có chì. Nếu ngậm hoặc cắn những đồ văn phòng phẩm, đồ chơi này, sơn phun hoặc phẩm màu sẽ dễ dàng bong ra, theo đường miệng đi vào cơ thể, thời gian dài có thể gây ra trúng độc, dẫn tới tăng hàm lượng chì trong máu của trẻ nhỏ. Cơ thể trẻ nhỏ chưa trưởng thành, các chức năng sinh lý chưa trọn vẹn, sức đề kháng kém, nên càng dễ dẫn tới ngộ độc kim loại mãn tính. Các biểu hiện

lâm sàng thường gặp là: trẻ nhỏ ăn, ngủ không tốt, chơi không vui, một số xuất hiện hiện tượng biếng ăn, thiếu máu, thời gian dài có thể ảnh hưởng đến quá trình phát triển bình thường của trẻ, dẫn tới chậm phát triển trí tuệ. Trẻ sơ sinh nếu bị nhiễm độc chì nhẹ thông thường sẽ có một số biểu hiện như khóc nhiều, quấy nhiều, suy nhược thần kinh, rối loạn tiêu hóa, trường hợp nặng sẽ có hiện tượng thiếu máu và đau bụng. Hàm lượng chì trong máu quá cao còn có thể gây ra hiện tượng thiếu kẽm, thiếu sắt và canxi ở trẻ sơ sinh. Trong một số đồ chơi có chứa hợp chất PVC có độc tính cao, có thể gây tổn hại cho gan, xương, nếu ngậm hoặc cắn có thể bị hấp thụ vào cơ thể.

Nếu trẻ nhỏ có các hiện tượng đáng nghi như thiếu máu, biếng ăn, tiêu hóa không tốt, khóc quấy không rõ nguyên cơ, thèm ngủ, cần kịp thời đến bệnh viện điều trị, tuyệt đối không thể coi nhẹ. Trong cuộc sống hàng ngày, cần phải rèn cho trẻ có thói quen tốt, không ngậm hoặc cắn đồ chơi. Đối với trẻ dưới 5 tuổi, cần tránh để trẻ tiếp xúc với lớp sơn ở đồ chơi.

52. Tác hại của các vật dụng văn phòng phẩm có mùi thơm?

Hiện nay trong nhiều cửa hàng văn phòng phẩm, nhiều loại văn phòng phẩm có mùi thơm

bán rất chạy, như sổ tay có hương táo, tẩy có mùi dứa, sách ôn tập có mùi cà phê, còn có bút bi hương kem,... Vật dụng văn phòng phẩm có mùi thơm đều được thêm vào các màu sắc tươi sáng và hương thơm, một số sử dụng chất thơm hóa học, trẻ nhỏ rất hay ngậm hoặc cắn những sản phẩm này, từ đó làm tăng nguy cơ và tần suất tiếp xúc với chất độc của trẻ nhỏ.

Sức đề kháng của trẻ nhỏ còn yếu, mùi hương sẽ làm tổn hại niêm mạc mũi, có thể dẫn tới viêm mũi dị ứng. Trong rất nhiều đồ dùng văn phòng phẩm có hương thơm chứa nhiều hàm lượng chất độc như focmanđehyt, benzen, không chỉ gây chóng mặt, buồn nôn, mà còn có thể dẫn tới bệnh về máu. Các vật dụng văn phòng phẩm có mùi thơm, đặc biệt là những đồ không có tem mác của nhà máy, phần lớn đều chứa nhiều loại hóa chất có hại đối với cơ thể, sử dụng lâu dài có thể gây ra hiện tượng trúng độc ở trẻ nhỏ.

53. Các sản phẩm may mặc kém chất lượng ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

Các sản phẩm may mặc không đạt tiêu chuẩn khi tiếp xúc trực tiếp với da sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng, chủ yếu thể hiện ở một số mặt sau:

- Người tiêu dùng mặc những trang phục được may bằng loại vải có hàm lượng focmanđehyt quá

cao, nhẹ thì dị ứng da, xuất hiện sưng đỏ, ngứa..., nặng thì sẽ ho, viêm khí quản. Chất focmanđehyt trên chất liệu may mặc có thể gây đau đầu, thân nhiệt thay đổi, cảm giác khó chịu, ra mồ hôi liên tục, mạch nhanh, dị ứng da...

- Sử dụng trang phục có chất nhuộm vải azo lâu dài sẽ làm da bị giảm khả năng đàn hồi. Trong điều kiện nhất định chất nhuộm azo phân giải thành hơn 20 loại amin thơm, có khả năng gây bệnh, thậm chí có thể gây ung thư.

- Sản phẩm may mặc chất lượng vải kém còn chứa các loại kim loại nặng như đồng, nicken, crom, chì, thạch tín. Những kim loại nặng này chủ yếu do quá trình nhuộm và gia công để lại, hoặc có trong cúc, khóa và các phụ kiện khác. Trang phục có hàm lượng kim loại nặng quá cao không chỉ làm suy giảm khả năng miễn dịch của những người yếu, dẫn tới ung thư, mà còn gây hại cho trung khu thần kinh hoặc dẫn tới trúng độc mãn tính.

- Bề mặt của da có một lớp axit, đây là hàng rào bảo vệ ngăn chặn sự xâm nhập của các vi khuẩn gây bệnh. Độ pH của các sản phẩm vải may mặc khi tiếp xúc trực tiếp với da cần phải ở giữa lớp axit yếu và lớp axit trung tính thì sẽ không gây dị ứng và ngứa ở bề mặt của da. Nếu pH của sản phẩm may mặc quá cao so với quy định, do trong quá trình gia công nhuộm các loại chất hóa học chưa được giặt sạch, vượt quá mức

pH thích hợp, gây kích thích và ăn mòn da, có thể dẫn đến viêm da, hệ thống tuyến mồ hôi sẽ bị ảnh hưởng và hệ thống thần kinh cũng chịu tác động tiêu cực.

- Các sản phẩm có độ bền màu kém khi gặp nước và mồ hôi sẽ bị phai, bạc màu, khi đó các phân tử của chất nhuộm vải và kim loại nặng có thể thông qua da ngấm vào cơ thể dễ gây ung thư.

- Một số chất bảo quản dùng cho các chất liệu bông sợi và len có thể gây ung thư.

54. Đồ lót mới mua về có thể mặc ngay không?

Đồ lót mới mua về mặc ngay không tốt cho sức khỏe, bởi vì trong quá trình sản xuất quần áo, để bảo đảm mỹ quan cho sản phẩm, nhà sản xuất thường sử dụng nhiều loại chất phụ gia hóa học. Để chống co vải xử lý bằng chất focmanđehyt; để tăng độ trắng sử dụng chất làm trắng có chứa huỳnh quang; để làm phẳng quần áo dùng hồ... Những chất hóa học này có thể gây ra dị ứng da. Ngoài ra, các chất chống mối, chống mốc trong quá trình lưu trữ quần áo như thuốc diệt côn trùng, thuốc khử trùng cũng có thể gây ra dị ứng da, đặc biệt đối với da của trẻ nhỏ và những người có da mẫn cảm. Vì vậy, để bảo vệ sức khỏe, đồ lót mới mua tốt nhất nên giặt sạch rồi mới mặc.

55. Quần áo giặt khô có thể mặc ngay được không?

Quần áo vừa giặt khô ở hiệu giặt là về không nên mặc ngay, vì có thể làm ảnh hưởng đến sức khỏe.

Hiện tại, đa số các cửa hàng giặt là đều dùng tetracloroetylen, là hoạt chất ngậm nước. Chất hóa học này có ảnh hưởng lớn đến hệ thống thần kinh. Khi con người hít thở phải hóa chất này trong thời gian dài sẽ rất dễ mắc ung thư thận và các bệnh khác. Trong quá trình giặt khô quần áo hấp thụ rất mạnh, chất hóa học này lưu giữ và tỏa mùi nồng gắt làm ảnh hưởng đến sức khỏe của con người, đặc biệt là trẻ em, bởi vì chất này chứa lượng clorua và rất nhạy cảm với trẻ nhỏ.

Sau khi giặt khô quần áo không nên mặc ngay, cũng không nên treo ngay vào tủ quần áo. Không khí trong tủ quần áo không được lưu thông sẽ làm cho dư lượng chất hóa học còn lưu lại trên quần áo càng dễ dàng gắn chặt vào các sợi vải, do đó sẽ làm cho ô nhiễm quần áo khác trong tủ đồ. Cách làm tốt nhất là treo quần áo sau khi giặt xong từ hiệu giặt về ở những nơi thoáng mát, có ánh nắng mặt trời, làm cho dư lượng hóa chất bay đi hết, đến khi ngửi không còn mùi chất hóa học nữa thì có thể sử dụng được.

56. Những người nào không nên dùng kính áp tròng?

Do có khả năng khắc phục những trở ngại của

thị lực và những bất tiện khi đeo kính có gọng, cũng vì lý do thẩm mỹ, nghề nghiệp, đeo kính áp tròng đã trở nên phổ biến. Tuy nhiên, kính áp tròng không phải luôn phù hợp với tất cả mọi người. Những người sau đây không nên đeo kính áp tròng:

- Những người dễ dị ứng khi đeo kính áp tròng, dễ bị viêm nhiễm, ngứa mắt, viêm kết mạc và sưng mắt... nếu không chữa trị lâu ngày sẽ rất nguy hiểm đến thị lực.

- Những người có tiền sử bệnh glocom, viêm kết mạc, kết tràng giác mạc, viêm túi lệ mãn tính, cường giáp và các bệnh liên quan khác phải chữa trị khỏi bệnh mới được dùng kính áp tròng.

- Học sinh tiểu học, trung học cơ sở đang trong quá trình phát triển, trục nhãn cầu chưa hoàn thiện, nếu như dùng kính áp tròng quá sớm hoặc dùng trong thời gian dài rất dễ làm cho giác mạc thiếu oxy, cản trở quá trình trao đổi chất và nhiều tác dụng phụ khác.

- Những người từ 40 tuổi trở lên, các tổ chức mắt bắt đầu có những thay đổi rất rõ rệt, đặc biệt là nhãn cầu đã giảm khả năng đàn hồi. Lúc này nếu như trên bề mặt nhãn cầu có thêm một lớp kính sẽ làm cho mắt thiếu oxy, do đó làm cho giác mạc bị nhiễm khuẩn, gây loét và các biến chứng khác.

- Phụ nữ đang mang thai không nên dùng kính áp tròng vì nội tiết tố thay đổi trong quá trình mang thai dễ làm mắt bị khô.

57. Sử dụng kính áp tròng cần phải chú ý những vấn đề gì?

- Phải thường xuyên vệ sinh kính áp tròng.
- Dùng loại kính phù hợp cho mắt của mình theo chỉ định của bác sĩ. Tuân thủ thời hạn thay mới định kỳ để tránh làm tổn hại đến mắt.
- Thuốc nhỏ mắt và dung dịch bảo quản kính phải còn hạn sử dụng, nếu không dùng hết thì bỏ đi, tránh dùng lại, do thuốc đã biến chất.
- Bỏ kính ra khi đi ngủ bởi vì quá trình oxy hóa có thể bị cản trở, gây nên viêm giác mạc và làm cho kính bị mờ.
- Khi không dùng kính áp tròng, nên cất vào hộp kính riêng của nó. Nên rửa hộp đựng kính thường xuyên.
- Nếu mắt đỏ, sợ ánh sáng, có nước mắt thì cần đi khám bác sĩ ngay để được xử lý.

58. Làm thế nào lựa chọn bát đũa và dụng cụ nhà bếp an toàn cho sức khỏe?

Cùng với sự không ngừng nâng cao mức sống của người dân, các sản phẩm đồ dùng ăn uống có mỹ quan đẹp, sử dụng thuận tiện dần dần được bày trên bàn ăn. Thị trường đồ dùng ăn uống tuy phong phú, đa dạng nhưng cũng không thiếu các sản phẩm nhái, giả, thậm chí có sản phẩm còn chứa các chất độc hại, trực tiếp ảnh hưởng tới sức

khỏe người tiêu dùng. Khi lựa chọn đồ dùng ăn uống phải chú ý mấy điểm sau:

1. Đồ dùng ăn uống bằng sứ: Đồ dùng ăn uống bằng sứ gồm nhiều loại, trong đó lượng thải chì và cađimi chủ yếu là từ các nguyên liệu trang trí men sứ trên bề mặt của sản phẩm. Do những nguyên liệu này thường có chứa một lượng chì nhất định, nếu sử dụng lâu dài để đựng giấm, rượu, nước trái cây,... có hàm lượng các chất hữu cơ tương đối cao, thì chì và các kim loại nặng sẽ thải ra, đồng thời nhiễm vào đồ ăn, tích lũy trong cơ thể, làm cho cơ thể bị trúng độc chì. Do vậy, không nên lựa chọn những sản phẩm có nhiều hoa văn sặc sỡ. Nếu tiết diện mặt vẽ không được tráng men sáng, khi cầm không có cảm giác trơn nhẵn, rìa của sản phẩm có nhám thì phải thận trọng khi mua.

2. Đồ dùng ăn uống bằng nhựa: Hiện nay đồ dùng ăn uống bằng nhựa được cho là an toàn có etylen, polystyren và polypropylene. Tuyệt đối không nên dùng các đồ nhựa được sản xuất bằng nhựa tái chế, nhựa màu để đựng thức ăn và đóng gói thực phẩm, tránh độc hại cho cơ thể. Khi mua đồ dùng ăn uống bằng nhựa nên cố gắng lựa chọn các sản phẩm không có trang trí bên trong, không màu, không mùi. Khi mua bát ăn cơm cần chú ý: Đáy bát có ký hiệu PS là polystyrene hoặc PP là polypropylene thì yên tâm sử dụng. Cần cảnh giác

là các loại bát được sản xuất bằng bọt nhựa, loại bát này là do dùng bọt để pha vào nguyên liệu sản xuất bát, khi ngâm vào nước sôi thì chất tạo bọt sẽ thải ra và xâm nhập vào cơ thể.

3. Đồ dùng ăn uống được làm bằng thép không gỉ: Thép không gỉ khó ăn mòn, bình thường sẽ không có hại gì đối với cơ thể, nhưng phải chú ý phương pháp sử dụng. Không nên chứa lâu đồ ăn có axit hoặc có độ kiềm mạnh. Bởi vì trong các thực phẩm có hàm lượng lớn chất điện giải, chứa đồ ăn để lâu sẽ làm các chất độc hại kim loại phát tán. Không nên sử dụng các đồ dùng bằng kim loại để sắc thuốc bắc. Thuốc bắc thông thường có ankaloit, có axit hữu cơ và các thành phần khác, khi ở nhiệt độ cao, rất khó tránh được hiện tượng phản ứng của các chất hóa học làm cho thuốc mất đi hiệu quả, thậm chí còn tạo ra một số chất hóa học độc hại khác. Khi rửa các đồ dùng ăn uống bằng thép không gỉ kiêng các nước rửa có oxy hóa hoặc có độ kiềm mạnh, như bột tẩy trắng, natri hypoclorit...

4. Đồ dùng ăn uống bằng nhôm: Nhôm tích lũy trong cơ thể nhiều sẽ làm trí tuệ giảm sút, trí nhớ suy yếu và lão hóa, thần kinh dễ bị suy nhược. Ngoài ra, đồ dùng ăn uống bằng nhôm mà gặp axit hoặc các chất có độ kiềm mạnh có thể tạo thành các phân tử nhôm xâm nhập vào cơ thể. Do đó, cần cố gắng không mua đồ dùng ăn uống bằng nhôm.

5. Đũa: Không nên dùng đũa sơn dầu, vì trong sơn dầu có chứa các thành phần hóa học có độc. Sử dụng lâu dài đũa có sơn dầu các chất độc hại sẽ xâm nhập cơ thể. Nên lựa chọn đũa tre không độc và đủ tiêu chuẩn an toàn hoặc là đũa gỗ.

59. Làm thế nào để lựa chọn kem đánh răng phù hợp?

Các sản phẩm kem đánh răng trên thị trường rất đa dạng và phong phú. Một số người tiêu dùng cho rằng dùng kem đánh răng có dược liệu thì "có bệnh trị bệnh, không có bệnh thì phòng được bệnh". Từ góc độ hiệu quả mà xét, kem đánh răng có dược liệu có thể phân thành loại phòng ngừa sâu răng, gây tê cầm máu, chống viêm giảm đau, tránh răng đóng cao... Người tiêu dùng cần căn cứ vào loại dược liệu có trong kem để lựa chọn cho phù hợp, không nên lạm dụng để tránh tác dụng phụ.

Kem đánh răng có chứa flo chủ yếu là để phòng sâu răng, flo có thể tăng canxi cho răng, đồng thời ức chế các vi khuẩn lên men để tạo axit, do đó có thể cố định cốt răng, tránh sâu răng. Hiện nay ở nước ta có rất nhiều loại kem đánh răng có hàm lượng flo vượt quá quy định, do đó phải cẩn thận khi sử dụng. Hơn nữa, hàm lượng flo trong môi trường tự nhiên vốn đã rất cao, cho nên người tiêu dùng không nên dùng kem đánh răng có flo.

Cần chọn loại kem đánh răng riêng cho trẻ nhỏ. Do trẻ em chưa quen sử dụng kem đánh răng, rất dễ dẫn đến nuốt kem đánh răng, ảnh hưởng đến sức khỏe. Trẻ em dễ nhiễm flo trong thời kỳ trẻ sơ sinh, đặc biệt là trong thời kỳ trước 6 tuổi, do đó, trẻ em tốt nhất là không dùng kem đánh răng có chứa flo.

60. Sử dụng túi ni lông có hại cho sức khỏe không?

Túi ni lông hàng ngày chúng ta sử dụng được chia thành hai loại: Một loại được làm từ chất liệu hạt nhựa, một loại là sản phẩm tái chế. Loại đầu có độ an toàn tương đối cao, loại sau rất có hại cho sức khỏe. Túi ni lông tái chế sử dụng nguyên liệu nhựa thu hồi từ rác thải, thậm chí là được tái chế từ các sản phẩm y tế chưa qua xử lý, do đó tiềm chứa rất nhiều hóa chất và vi khuẩn độc hại. Hiện nay, có rất nhiều túi ni lông tái chế đã có mặt trên thị trường để đóng gói các sản phẩm vật dụng hàng ngày, thậm chí còn được dùng cho các sản phẩm là thực phẩm ăn uống trực tiếp, điều này tiềm ẩn nguy cơ bệnh tật không thể lường được đối với sức khỏe con người. Ví dụ, dùng túi ni lông tái chế để mua sữa đậu nành nóng mang về nhà, dưới tác động của nhiệt độ cao, túi ni lông tái chế sẽ tạo ra các chất hóa học độc hại gây tác động xấu tới sức khỏe người tiêu dùng.

Các phương pháp nhận biết túi ni lông tái chế:

- Nhấn túi ni lông vào nước nếu túi ni lông chìm xuống nước thì đó là túi ni lông tái chế; nếu như nổi trên mặt nước thì là túi ni lông sản xuất từ nguyên liệu nhựa mới.

- Túi ni lông tái chế có mùi rất khó ngửi; túi ni lông sản xuất mới ít có mùi và không có mùi khác thường.

- Túi ni lông tái chế có độ đàn hồi rất kém; túi ni lông sản xuất mới độ đàn hồi rất tốt.

Khuyến cáo người tiêu dùng nên sử dụng túi ni lông bảo vệ môi trường, có thể sử dụng nhiều lần và dễ phân hủy.

61. Làm thế nào để chọn mua giấy vệ sinh chất lượng tốt?

Giấy vệ sinh là đồ dùng hàng ngày trong cuộc sống của chúng ta, nhưng trên thị trường không phải bất cứ loại giấy nào cũng thực sự đạt tiêu chuẩn vệ sinh. Khi mua và sử dụng giấy vệ sinh nên lưu ý một số điểm sau:

- Giấy vệ sinh chất lượng cao được sản xuất từ bột gỗ nguyên chất, có màu nhạt. Hiện nay, trên thị trường các sản phẩm giấy vệ sinh kém chất lượng sử dụng nguyên liệu đầu vào là các sản phẩm in ấn đã qua xử lý mực. Giấy vệ sinh tốt có màu tinh khiết, nếp nhăn đều, mặt giấy sạch sẽ,

gọn gàng, không có lỗ. Giấy vệ sinh kém chất lượng nhìn là thấy màu xám tối hoặc có tạp chất.

- Giấy vệ sinh chất lượng tốt có độ dai, mềm mại, ít lỗ nhỏ. Điểm đáng chú ý là giấy vệ sinh không phải càng trắng càng tốt. Sản phẩm có độ trắng cao thường là trong quá trình sản xuất sử dụng quá nhiều chất tẩy trắng. Do đó, người tiêu dùng khi mua giấy vệ sinh nhất định phải lựa chọn sản phẩm của doanh nghiệp có uy tín.

- Không được sử dụng giấy vệ sinh thay thế giấy ăn. Hiện nay, rất nhiều nhà hàng, thậm chí một số gia đình dùng giấy vệ sinh thay thế cho giấy ăn. Do giấy ăn chủ yếu sử dụng trong quá trình ăn uống, tiêu chuẩn quốc gia đối với giấy ăn cao hơn nhiều so với giấy vệ sinh. Nhiều quán ăn sử dụng cuộn giấy vệ sinh thay cho giấy ăn có chứa vi khuẩn vượt quá nhiều lần quy định cho phép. Trong quá trình sản xuất, người ta cho thêm những chất độc hại như chất tẩy trắng, bột thạch cao. Sử dụng các sản phẩm này trong thời gian dài có thể gây dị ứng da, nhiễm vi khuẩn viêm gan ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

Tóm lại, lựa chọn dùng giấy sinh hoạt cần phải xem sản phẩm có đạt tiêu chuẩn của các cơ quan chức năng về chất lượng không, có đạt tiêu chuẩn vệ sinh không, có quá thời hạn sử dụng không, ba tiêu chuẩn trên đều đạt thì lúc đó mới xét đến giá cả và quy cách.

62. Thuốc diệt côn trùng có hại cho sức khỏe như thế nào? Sử dụng thuốc diệt côn trùng cần phải chú ý những gì?

Mùa hè oi bức, muỗi, ruồi, nhặng... và các loại côn trùng có hại khác sinh sôi nảy nở và hoạt động rất mạnh, mang lại rất nhiều phiền toái cho con người. Trong cuộc sống hàng ngày, các loại bình xịt thuốc diệt côn trùng đã trở thành vật dụng thường thấy. Các thuốc diệt côn trùng sử dụng trong gia đình như thuốc diệt ruồi, muỗi, gián, phần lớn là những loại thuốc chứa pyrethrins và pyrethroid, là những hóa chất diệt côn trùng đã được Bộ Y tế cấp phép. Tuy nhiên, bất kỳ một loại thuốc diệt côn trùng nào cũng đều có hại nhất định đối với cơ thể con người. Sau khi tiếp xúc với thuốc diệt côn trùng pyrethrin, cơ thể dễ bị dị ứng, bao gồm viêm mũi dị ứng, viêm da, viêm họng, viêm phổi dị ứng và các phản ứng khác... Tiếp xúc với pyrethroid có thể làm da có cảm giác không bình thường như đốt, chích, tê bì, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến co giật, mất ý thức, thậm chí động kinh. Khi tiếp xúc lâu dài, hệ thống thần kinh bị đầu độc, làm xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt.

Khi sử dụng thuốc diệt côn trùng trong gia đình, phải chú ý những vấn đề sau:

- Sử dụng đúng cách. Khi sử dụng thuốc xịt muỗi nên đóng cửa, xịt khắp phòng, sau 10 phút

phải mở cửa để thông gió, sau đó mới bước vào phòng. Đối với gián và côn trùng bay cần phải phun hoặc xịt đều khắp các nơi ẩm thấp và góc khuất, sau khi phun xong không nên quét hoặc lau ngay. Thuốc diệt bọ cánh cứng có thể đặt ở những góc khuất...

- Cố gắng hạn chế sử dụng thuốc diệt côn trùng. Khi sử dụng phải giảm thiểu việc tiếp xúc cơ thể với thuốc. Nếu sử dụng thuốc trong phòng bếp càng phải cẩn thận, tránh tuyệt đối tiếp xúc với thực phẩm cũng như những vật dụng nấu nướng.

- Không lựa chọn thuốc diệt côn trùng không rõ nguồn gốc. Không để trẻ em tiếp xúc với thuốc diệt côn trùng.

63. Làm thế nào để tránh những điều rủi ro khi đi du lịch?

Trong khi đi du lịch, các vấn đề có thể xảy ra là tai nạn giao thông, bạo lực, ngã, đuối nước, động vật tấn công (thú dữ, chó, mèo và động vật hoang dã cắn bị thương, trúng độc). Khi đi du lịch để bảo đảm an toàn cần lưu ý những điểm sau đây:

- Phòng tránh tai nạn giao thông: Cần chú ý bảo đảm an toàn giao thông khi điều khiển các phương tiện, tránh gây tai nạn cho người khác. Cách phòng tránh là phải tìm hiểu địa hình và tình hình giao thông cụ thể nơi sở tại. Trước khi

đi xe phải kiểm tra, lựa chọn xe cộ có độ an toàn tin cậy. Nghiêm cấm dùng rượu, bia và các chất có cồn khi lái xe, lái xe quá tốc độ, lái xe khi mệt mỏi và các hành vi khác.

- Phòng tránh bạo lực: Khi đi du lịch, ở những nơi công cộng không nên để những đồ đạc có giá trị lộ ra ngoài như tiền, vàng, đồng hồ, máy ảnh; không nên một mình đi đến những nơi hẻo lánh, tránh bạo lực xảy ra, thậm chí là mất của, nguy hiểm đến tính mạng.

- Phòng tránh ngã và đuối nước: Khi leo núi hoặc đi lại ở những nơi không bằng phẳng, phải đi giầy chống trơn trượt. Quan sát kỹ mặt đường để tránh bị ngã; người già nên có gậy hỗ trợ khi đi lại. Khi bơi hay vận động dưới nước phải có biện pháp an toàn, không nên đi một mình. Người trung niên và người già cần phải chú ý lựa chọn địa điểm an toàn phù hợp.

- Bắt buộc, nhắc nhở các hành vi không đúng của du khách: Nhắc nhở các hành vi lái xe phóng nhanh vượt ẩu, phòng tránh mắc các bệnh truyền nhiễm.

- Không uống rượu, không ăn uống bừa bãi, chú ý vệ sinh cá nhân, trước khi ăn phải rửa tay, không dùng những thực phẩm không sạch, bị ô nhiễm.

64. Những sai lầm trong nhận thức đối với hoạt động thể dục thể thao?

- Ngủ dậy tập thể dục ngay: Sáng sớm, các cơ

quan nội tạng trong cơ thể đang ở trạng thái nghỉ ngơi, khó thích ứng với sự thay đổi của môi trường bên ngoài, cho nên phải có một quá trình điều chỉnh nhất định để các cơ quan hồi phục chức năng sinh lý bình thường. Sau khi ngủ dậy, nghỉ ngơi một chút, làm động tác khởi động sau đó mới luyện tập thân thể là tốt nhất.

- Tập luyện trước lúc rạng đông: Khi trời chưa sáng cây xanh thải ra khí CO_2 có nồng độ rất cao; đặc biệt trong những khu rừng, khu vực nhiều cây xanh. Nên đợi mặt trời lên và thực vật bắt đầu thực hiện quá trình quang hợp, khí oxy bắt đầu được tạo ra từ cây xanh, không khí trong lành mới nên luyện tập thể dục thể thao. Các chuyên gia cũng khuyến cáo chúng ta thời gian luyện tập tốt nhất là sau khi mặt trời mọc.

- Sáng sớm không uống nước: Điều này rất không có lợi cho sức khỏe. Khi ngủ da và khí quản mỗi giờ mất 20 – 30 g nước, lại thêm bài tiết nước tiểu, nên sáng dậy, cơ thể ở trạng thái mất nước, mạch máu co lại, lượng máu giảm, lưu lượng tuần hoàn chậm lại... Các chất thải trong cơ thể tích tụ, rất dễ dàng bị cao huyết áp, đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, đột quỵ não... Sáng sớm uống 200 – 300 ml nước nguội hoặc nước ấm pha thêm một muỗng mật ong sẽ vừa cải thiện được khẩu vị, vừa tránh được các bệnh nói trên và tránh được hiện tượng thiếu đường trong máu.

- Luyện tập khi trời âm u: Khi trời nhiều sương, áp suất không khí rất thấp, tốc độ gió nhẹ, các chất thải trong không khí khó phát tán, không khí bị ô nhiễm nặng. Các chất độc hại trong không khí khi trời nhiều sương âm u bao gồm: axit, kiềm, anilin, phenon và các mầm bệnh. Khi luyện tập vào sáng sớm, dễ hít phải các chất khí thải, dẫn đến viêm khí quản, viêm họng, viêm kết mạc, viêm mũi... Ngoài ra, sương mù nhiệt cao, cơ thể khó trao đổi chất, mồ hôi khó bốc hơi, điều này càng làm cho cơ thể khó thích ứng, do đó cần tránh luyện tập khi tiết trời âm u nhiều sương mù.

- Tắm ngay sau khi luyện tập: Sau khi luyện tập, cơ thể tiết ra một lượng mồ hôi rất lớn, các mạch máu dưới da nở rộng, nhiệt độ trong cơ thể tỏa ra lớn. Lúc này nếu tắm nước lạnh có thể làm cho các mao mạch và mạch máu bị co lại, sức đề kháng của cơ thể giảm sút, dễ bị cảm, viêm khí quản, viêm phổi... Tắm ngay sau khi luyện tập cũng có thể làm tăng lượng máu trên bề mặt của da, làm cho tim, não, thận và một số bộ phận khác thiếu máu, rất nguy hiểm cho hệ tim mạch.

- Uống nước lạnh sau khi luyện tập: Sau khi vận động nếu uống nhiều các đồ uống lạnh dễ làm cho dạ dày và ruột co lại, gây ra ho, đau bụng, đi ngoài, nôn mửa và các loại bệnh khác.

- Ăn uống ngay sau khi vận động: Khi vận động huyết dịch phân bố toàn thân, việc co bóp dạ dày

giảm mạnh, sau khi vận động không nghỉ ngơi mà ăn ngay sẽ dễ làm cho hệ thống tiêu hóa bị ảnh hưởng và dễ mắc các bệnh về dạ dày, đại tràng.

65. Khi nhiệt độ môi trường quá thấp hoặc quá cao, luyện tập thể thao cần chú ý những vấn đề gì?

Sự thay đổi nhiệt độ đối với cơ thể có ảnh hưởng trực tiếp và rõ ràng đến sức khỏe. Tuy vậy, cơ thể có chức năng điều chỉnh thân nhiệt rất hoàn hảo. Trong điều kiện nhiệt độ khác nhau, cường độ trao đổi chất trong cơ thể và phương thức tản nhiệt trong cơ thể sẽ có những thay đổi tương ứng, để bảo đảm sự ổn định về thân nhiệt. Nhưng chức năng điều chỉnh thân nhiệt rất hữu hạn.

Khi nhiệt độ quá cao (trên 35°C), luyện tập thể dục thể thao phải đề phòng cảm nóng. Người già và trẻ nhỏ không nên vận động thể dục vào lúc này. Lúc nhiệt độ quá cao, thanh niên trai tráng cũng nên chú ý khi vận động, phải bổ sung nước và vitamin, ăn uống hài hòa, vận động tăng dần từ ít đến nhiều, từng bước để đạt đến yêu cầu, hơn nữa thời gian vận động cũng không nên quá lâu. Khi cảm thấy thân nhiệt cao, đầu óc hơi choáng, đau đầu, miệng khô phải lập tức dừng vận động, đồng thời đến những nơi thoáng mát nghỉ ngơi.

Vận động thân thể khi nhiệt độ quá thấp, thời gian vận động lâu sẽ gây tổn thương cho bộ phận

cơ thể, làm giảm thân nhiệt, đầu óc choáng váng, khả năng điều chỉnh xuống thấp... Lúc này, tuyệt đối không được nằm nghỉ ngơi, nếu không thân nhiệt sẽ càng xuống thấp, sẽ có nguy cơ hôn mê, thậm chí là tử vong. Phương pháp tốt nhất là ăn đồ ăn giàu nhiệt lượng, mặc quần áo phù hợp, hạn chế thời gian vận động để duy trì mức độ nhiệt trong cơ thể cân bằng và chức năng bình thường của cơ thể, làm cho việc luyện tập đạt được mục đích khỏe mạnh.

Khả năng thích ứng của cơ thể con người đối với môi trường có nhiệt độ thấp là rất hạn chế, cho nên các chuyên gia sức khỏe đưa ra quan niệm "vận động áp nhiệt" và "vận động áp hàn", tức là vận động nhiều hơn vào thời điểm giao thời giữa mùa xuân và mùa hạ, mùa thu và mùa đông. Nên lựa chọn phương thức vận động thông thường như chạy bộ, tập thái cực quyền. Cũng có thể áp dụng phương pháp của người xưa "xuân ấm thu lạnh", tăng, giảm quần áo, làm cho sự thay đổi nhiệt độ cơ thể phù hợp với chức năng sinh lý của cơ thể, từ đó dần dần sẽ thích ứng với nhiệt độ môi trường khi cao khi thấp.

66. Khi luyện tập thể dục thể thao trong nhà cần chú ý những vấn đề gì?

Những năm gần đây, ngày càng nhiều người đến phòng tập gym để luyện tập thể dục thể thao.

Họ hoặc là muốn có sức khỏe tốt hoặc là muốn nghỉ ngơi thư giãn. Để đạt được những mục đích đó khi đến phòng tập gym, cần chú ý những vấn đề sau:

- Công tác vệ sinh tránh độc hại có kịp thời và khoa học không? Khi điều tra các trung tâm thể dục hoặc các phòng tập gym đã phát hiện ra rằng, một chiếc ghế đứng lên ngồi xuống trong nửa giờ đồng hồ có đến ba bốn người luân phiên tập luyện. Trên thiết bị liên tục có sự cọ xát, va chạm của tay người tập, do đó luôn có cảm giác dính ướt. Công tác vệ sinh khử trùng trên các thiết bị tập luyện của các phòng tập thể dục và phòng gym không được chú ý, thậm chí không phải ngày nào cũng được vệ sinh. Các thiết bị được dùng chung, thường không sạch sẽ, do đó rất dễ lây lan các bệnh truyền nhiễm.

- Âm thanh của các phòng tập có vượt quá tiêu chuẩn không? Trong các phòng tập, người tập tập luyện theo tiếng nhạc với tiết tấu mạnh. Đối với nhiều người âm nhạc là phương tiện để điều chỉnh cảm xúc, tạo sự phấn khích, sự sảng khoái, nhưng nếu không khống chế âm lượng thì âm nhạc sẽ trở thành sát thủ của thính lực. Âm thanh và tạp âm càng lớn càng có hại cho thính lực, hơn nữa tuổi càng cao khả năng ảnh hưởng có hại càng nhiều.

- Môi trường bên trong phòng tập có tốt không? Hiện nay, rất nhiều phòng tập không có hệ thống

thông gió, do đó không khí trong phòng tập không đầy đủ, chất lượng không khí kém, mà hầu hết các hoạt động luyện tập cần phải có đủ dưỡng khí, nếu thiếu oxy sẽ gây hại cho cơ thể.

Tóm lại, rèn luyện sức khỏe là một việc rất cần thiết. Phòng tập cần phải được trang bị các thiết bị và điều kiện chuyên nghiệp nhất có thể. Trong điều kiện hiện nay, nên lựa chọn phòng tập cẩn thận, nhất định phải tìm hiểu về tình hình phục vụ cụ thể của phòng tập.

67. Đi bơi thường hay mắc phải những bệnh gì?

- Viêm xoang: Khi tắm trong môi trường nước rất dễ bị nước vào khoang mũi, nếu nước không sạch sẽ dẫn đến bị viêm xoang, xuất hiện tắc mũi, đau mũi, chảy nước mũi, đau đầu... Để điều trị dùng ephedrin 1% và streptomyxin nhỏ vào mũi.
- Viêm tai giữa: Sau khi bơi, nếu xuất hiện đau tai, thậm chí phát sốt, tai chảy mủ, vì khi bơi bị vi khuẩn xâm nhập vào tai, gây ra viêm tai giữa. Cho nên, khi bơi nếu bị nước vào tai thì nghiêng một bên tai lắc nhẹ đầu hoặc nghiêng đầu và nhảy một chân nhẹ nhàng cho nước ra tự nhiên, tránh dùng tay hoặc vật dụng chọc ngoáy tai. Để tránh nước vào tai, tốt nhất là đeo bịt tai. Sau khi bơi nếu đau tai cần phải dùng neomyxin tổng hợp hoặc cloramphenicol glyxerin nhỏ vào tai.

- Viêm kết mạc: Biểu hiện chủ yếu là mắt sưng đỏ, cảm giác có dị vật, đau nhức. Khi bơi tốt nhất là đeo kính chống nước, sau khi bơi dùng thuốc nhỏ mắt rifampicin hoặc dùng cloramphenicol 0,25% nhỏ mắt, chú ý không dùng tay dụi mắt hoặc dùng khăn không sạch lau mắt.

- Viêm họng: Phần lớn là do nuốt phải nước hoặc nghẹn nước, ngoài triệu chứng là họng khó chịu và đau thì thường bị ho. Nhẹ thì có thể dùng một viên tiêu viêm, nặng thì phải đi bệnh viện khám kịp thời.

- Viêm da tiếp xúc hay viêm da dị ứng: Trong nước thiên nhiên, có thể có cả nước thải công nghiệp, nước thải sinh hoạt có nhiều chất hóa học độc hại, gây viêm da, biểu hiện chủ yếu là nổi nốt nhỏ màu hồng, rất ngứa. Có thể dùng hydrocortisone dạng mỡ thoa nhẹ hoặc dùng calamine lotion hàng ngày bôi nhiều lần.

68. Khi xông hơi cần chú ý những vấn đề gì?

Những năm gần đây, dịch vụ xông hơi đã trở lên rất phổ biến ở các đô thị. Do đó, đã "mọc" lên rất nhiều cơ sở xông hơi không bảo đảm vệ sinh theo tiêu chuẩn hoặc hiệu xông hơi trá hình.

Nếu như các thiết bị phục vụ như khăn tắm, ghế ngồi, đệm nằm không sạch sẽ, rất có khả năng gây bệnh truyền nhiễm như lậu, bệnh herpes sinh dục, mụn cóc sinh dục. Theo quy định

thì các thiết bị phục vụ xông hơi và giường đơn mát xa phải được tiến hành làm sạch định kỳ, nhưng nhân viên chủ yếu chỉ làm sạch qua loa nhưng không triệt để, một số bệnh ngoài da, các vi khuẩn gây bệnh rất khó loại trừ hết, nguy cơ lây nhiễm rất cao. Cho nên, cần phải bảo đảm vấn đề vệ sinh ở các cơ sở mát xa xông hơi này. Ngoài ra, phải chú ý một số vấn đề sau:

- Không khí trong phòng xông hơi không được thông thoáng, người xông hơi thải khí CO_2 tích tụ trong phòng, làm cho lượng khí CO_2 dày đặc. Theo điều tra, lượng khí CO_2 trong phòng xông hơi nhiều hơn gấp 2 - 5 lần so với phòng ở bình thường, nhiều hơn rạp chiếu phim 2 lần. Người bình thường ở trong môi trường có lượng khí CO_2 như thế này trong thời gian ngắn không có nguy cơ gì, nhưng một số người sau khi xông hơi cảm thấy đau đầu, buồn nôn, tim hồi hộp... Đại đa số sau khi xông hơi huyết quản mở rộng, tim mạch nhanh hơn, do đó, những người có bệnh về tim mạch, cao huyết áp, huyết áp thấp, tiểu đường, viêm thận không nên mát xa xông hơi.

Người bị cảm, người vừa uống rượu mà xông hơi, sẽ làm cho người dễ mệt mỏi, sức đề kháng giảm xuống, khả năng miễn dịch cũng giảm xuống.

- Nam giới vị thành niên phải cẩn thận khi xông hơi: Tinh trùng do tinh hoàn sinh ra, ở nhiệt độ điều kiện ổn định 34 – 35°C. Nhiệt độ trong

phòng xông hơi cao hơn nhiệt độ yêu cầu rất nhiều, vì vậy sẽ không tốt cho quá trình sản xuất tinh trùng hoặc làm cho tinh trùng bị chết. Thống kê lâm sàng cho thấy, nam giới tuổi vị thành niên mắc các bệnh về sinh dục phần lớn là do tinh hoàn luôn ở trạng thái nhiệt độ cao hơn mức độ cho phép gây ra. Khi nhiệt độ cao hơn 2 - 3°C thì tinh trùng không thể hoạt động được, cho nên nam tuổi vị thành niên hết sức cẩn thận khi xông hơi.

- Những người có da khô và da dầu không nên xông hơi: Da người có thể bị tổn hại khi xông hơi, bởi vì khi xông hơi, tuy cảm thấy vô cùng thoải mái, nhưng việc bốc hơi nhiệt độ cao sẽ làm cho da mất nước trong thời gian ngắn, trở nên khô ráp, xuất hiện những nốt màu vàng. Với da dầu khả năng bài tiết qua da rất cao, nhiệt độ cao sẽ làm cho lỗ chân lông to ra, da càng dễ ra dầu. Người da khô, bình thường da đã thiếu nước, khi xông hơi sẽ mất một lượng nước lớn làm cho da càng khô ráp hơn, gây ra hiện tượng ngứa ngáy. Do đó, chỉ có những người da trung tính mới thích hợp với xông hơi.

69. Dùng ma túy có tác hại gì đối với con người?

Ma túy vô cùng có hại đối với cơ thể con người. Khi sử dụng, lúc đầu ma túy mang lại cảm giác hưng phấn tột độ tạm thời về tinh thần, sau đó là

tác dụng phụ tổn hại to lớn về sức khỏe. Sử dụng và lạm dụng sử dụng ma túy lâu dài sẽ có ảnh hưởng xấu đối với hệ thống sinh dục, hệ thống hô hấp, hệ thống huyết mạch, hệ thống thần kinh.

- Tổn hại hệ thống thần kinh: Ma túy có hại rất lớn đối với hệ thống thần kinh ngoại biên và hệ thống thần kinh trung ương, có thể tạo ra hưng phấn khác thường, cũng có thể ức chế làm xuất hiện hàng loạt các triệu chứng về tinh thần và thần kinh như mất ngủ, phiền não, đột quỵ, tê bì, giảm trí nhớ, mất tính chủ động, tính cách không linh hoạt, ý chí tiêu tan, viêm hệ thống thần kinh ngoại biên.

- Tác hại đối với hệ thống tim mạch: Hít ma túy đặc biệt là tiêm chích vào tĩnh mạch, tạp chất trong ma túy và thiết bị tiêm chích không tiệt trùng thường sẽ gây ra các bệnh về hệ thống huyết mạch như viêm nội mạc tim do truyền nhiễm, nhịp tim bất thường, viêm tĩnh mạch, tắc động mạch, viêm huyết quản hoại tử.

- Tác hại đối với hệ thống hô hấp: Khi sử dụng phương thức đốt hít, ma túy xâm nhập vào niêm mạc hệ hô hấp; khi chích tĩnh mạch, thông qua mạng lưới mạch máu ở phế quản, do đó dễ phát sinh bệnh tật hệ thống hô hấp, như viêm khí quản, viêm họng, truyền nhiễm phổi, tắc mạch, tràn dịch màng phổi.

- Tác hại đối với hệ thống tiêu hóa: Người nghiện ma túy thường kém ăn, hay buồn nôn, đi ngoài; gan bị tổn hại nghiêm trọng, như viêm gan, xơ gan, sưng gan.

- Tác hại đối với hệ thống sinh dục: Sử dụng ma túy lâu dài có thể giảm khả năng tình dục, thậm chí mất khả năng tình dục. Nam giới sẽ giảm cương dương vật, mất sự xuất tinh, nữ giới mất khả năng điều hòa kinh nguyệt, không thể có thai, bế kinh, phụ nữ có thai có thể xảy thai, thai chết lưu...

- Tổn hại về tâm lý: Ma túy tác động đến hệ thống thần kinh của con người, làm cho con người có cảm giác thèm khát ma túy khủng khiếp. Khi đã hút hít đến nghiện thì mục tiêu mỗi ngày của cuộc sống chỉ là làm thế nào để có ma túy. Lâu dần, ma túy sẽ phá hủy nhân cách, ý chí và tinh thần của người nghiện, làm cho họ đạo đức sa đọa, tâm lý biến thái.

Sa vào nghiện hút ma túy sẽ vô cùng tốn kém tiền bạc. Thực tế cho thấy, đa số người nghiện nếu không buôn bán ma túy để có tiền phục vụ nhu cầu bản thân thì sẽ trộm cướp, lừa đảo hoặc thực hiện các hành vi phạm tội khác để có tiền hút hít. Người nghiện là nữ giới thường lấy sắc để đổi lấy tiền bạc, "lấy mại dâm để hút hít". Do đó, nhà có người nghiện, sẽ khánh kiệt, bất hòa, gia đình có thể tan nát, ly tán...

70. Cai nghiện ma túy bằng những phương pháp nào? Tại sao rất nhiều người sau khi cai nghiện lại tái nghiện?

Các phương pháp cai nghiện thường sử dụng là:

- Phương pháp cắt cơn tự nhiên còn gọi là phương pháp "cai khan" là phương pháp cắt đứt ma túy cho người nghiện, chỉ cung cấp thức ăn, đồ uống, sau một thời gian các triệu chứng tự biến mất, người nghiện dần thoát khỏi cơn nghiện. Nhược điểm của phương pháp này là người nghiện sẽ vô cùng đau đớn, khổ sở, vật vã.

- Phương pháp cho người nghiện sử dụng thuốc cắt cơn để thay thế hoặc giảm dần sự đau đớn, khổ sở vì thiếu ma túy cho người nghiện, dần dần đạt được mục đích không lệ thuộc vào ma túy.

- Cai nghiện bằng biện pháp châm cứu, trị liệu giảm nhẹ các triệu chứng phản ứng của người nghiện. Đặc điểm là thông qua phương pháp hỗ trợ và ám thị tâm lý, giảm nhẹ sự vật vã của người nghiện để đạt được mục đích cai nghiện. Nhược điểm là thời gian lâu, củng cố không triệt để.

Nhiều người nghiện ma túy sau khi cai nghiện lại tái nghiện dễ dàng, nguyên nhân chủ yếu là do:

- Ma túy có tính gây nghiện, sinh ra tâm lý (hoặc tinh thần) phụ thuộc ma túy. Tâm lý phụ thuộc này sau khi cai nghiện thành công vẫn cứ

bám theo người nghiện một thời gian rất dài, dù họ không còn dùng ma túy nữa.

- Các triệu chứng chậm chạp, lờ đờ, mất sức, toàn thân khó chịu bứt rứt, các cơ bắp và khớp xương đau nhức vẫn chưa thể hoàn toàn hồi phục bình thường sau khi cai nghiện. Người nghiện chỉ có thể tìm kiếm ma túy để giải quyết tất cả các triệu chứng trên.

- Ảnh hưởng của kỳ thị xã hội và nguy cơ bị lôi kéo tái nghiện từ các đối tượng xấu. Người nghiện sau khi cai nghiện trở lại môi trường hút chích trước đây thường bị lôi cuốn, dụ dỗ hoặc uy hiếp quay trở lại con đường cũ, từ đó rất dễ dàng tái nghiện.

- Nhiều loại thuốc tây điều trị cai nghiện nhưng lại có tính phụ thuộc rất lớn.

- Cai nghiện thành công nhưng không có việc làm, tinh thần trống rỗng, xã hội không tiếp nhận họ trở lại, đặc biệt là gia đình không tin tưởng và bài xích cũng là một nguyên nhân làm người đã cai nghiện tái nghiện.

71. Trúng độc khí gas xử lý như thế nào? Làm thế nào để phòng tránh trúng độc khí gas?

Thủ phạm gây ngộ độc khí gas là oxit cacbon (CO). Với nồng độ thấp lan tỏa trong không khí, nếu ta hít phải, khí gas sẽ nhanh chóng bị thâm nhập vào máu chiếm đoạt hồng cầu hình thành

oxit cacbon, làm cho hàm lượng oxy trong cơ thể giảm xuống gây nên thiếu oxy ở đại não.

Nếu ngộ độc nhẹ, người bệnh sẽ có triệu chứng chóng mặt, đau đầu, ù tai, tức ngực và buồn nôn. Ngộ độc nặng, ngoài các triệu chứng như trên còn có hiện tượng toát mồ hôi, tinh thần hoảng loạn, da tái nhợt, bước đi không vững, thị lực giảm, thậm chí hôn mê, chân tay co giật, da tím ngắt.

Gặp trường hợp bị ngộ độc khí gas, cần nhanh chóng thực hiện các bước sau đây để cải thiện tình hình và kịp thời giải cứu người bị ngộ độc.

- Nhanh chóng đóng khóa van bình gas, mở tất cả các cửa để cho không khí bên ngoài tràn vào phòng, giảm bớt nồng độ khí gas.
- Khẩn trương đưa người bị ngộ độc thoát ra ngoài.
- Kiểm tra mạch đập, tình trạng hô hấp của người bị ngộ độc. Nếu thấy nạn nhân không còn mạch đập và ngừng hô hấp thì phải khẩn trương làm hô hấp nhân tạo để khôi phục lại trạng thái hoạt động của tim, phổi.
- Nếu nạn nhân còn tỉnh cho nằm yên tĩnh nghỉ ngơi, tránh cử động chân tay và bị xúc động để giảm bớt tiêu hao oxy và năng lượng không cần thiết. Nếu trời lạnh, chú ý giữ ấm cho người bị nạn.

Sau khi sơ cứu cần nhanh chóng đưa người bị ngộ độc tới cơ sở y tế gần nhất hoặc gọi cấp cứu hỗ trợ để được xử lý kịp thời và điều trị đúng.

Lưu ý: Người giải cứu phải làm tốt công tác phòng vệ cho mình, dùng khăn ướt bịt chặt mũi rồi mới vào phòng. Nghiêm cấm gọi điện thoại, hút thuốc, đóng, mở các công tắc, cầu dao nguồn điện hoặc mọi hành vi có thể phát sinh tia lửa trong môi trường bị nhiễm khí gas, tránh xảy ra cháy nổ.

Để phòng tránh trúng độc khí gas phải chú ý một số điểm sau:

1. Kiểm tra khí gas có bị rò rỉ không, lắp đặt đã hợp lý chưa, bếp gas có bị cản trở gì không, phương pháp sử dụng đã chính xác chưa.

2. Cố gắng không sử dụng bếp gas để sưởi ấm, nếu như sử dụng thì phải tuân thủ quy tắc giữ nhiệt, không được cẩu thả; phải thường xuyên kiểm tra ống khí gas có thông thoáng không, độ thoáng gió trong phòng có tốt không.

3. Nhất định phải sử dụng ống mềm bằng cao su chuyên dụng, không được dùng ống etylen hoặc ống bị vỡ, 6 tháng kiểm tra một lần. Khi vào phòng nếu ngửi thấy mùi khí gas, phải nhanh chóng mở cửa, đồng thời kiểm tra sự rò rỉ của khí gas, không được châm lửa.

72. Làm thế nào khi không may xảy ra hỏa hoạn?

Trong nhà không may xảy ra hỏa hoạn, lập tức gọi 114 và phải nhanh chóng tiến hành dập lửa.

Tuyệt đối không được chỉ chú ý cứu đồ vật, nếu không sẽ làm cho hỏa hoạn trở nên thảm họa hơn.

Nếu như có người bị ngọn lửa bao vây, trước tiên phải cứu người, tổ chức các thành viên trong gia đình kịp thời di chuyển đến nơi an toàn.

Ở nơi phát sinh hỏa hoạn, nếu như ngọn lửa nhất thời không thể khống chế, trước tiên phải di chuyển các đồ vật dễ cháy như xăng dầu, củi lửa. Nếu như ngọn lửa đã quá to thì không được quay lại để dọn đồ đạc của cải.

Nếu đồ điện trong gia đình phát cháy thì ngay lập tức phải cắt nguồn điện, sau đó dùng bột khô, khí CO_2 và các thiết bị khác để dập lửa hoặc dùng chăn bông để dập lửa. Nếu dùng nước để dập lửa, nhất định phải tiến hành cắt điện, đề phòng điện giật.

Nồi nấu nướng mà bốc cháy, thì phải lập tức dùng vung đậy lại để dập ngọn lửa, tuyệt đối không được dùng nước dập lửa hoặc dùng tay bưng bê để tránh lửa bốc cháy cao và bị bỏng.

Phòng kín mà bốc cháy, không được mở cửa sổ, tránh không khí vào làm cho ngọn lửa càng bốc to. Nếu như ngọn lửa nhỏ hoặc chỉ có khói chưa nhìn thấy ngọn lửa có thể dùng thùng nước, chậu rửa mặt để dập lửa. Lửa đã cháy to thì nên kêu hàng xóm tới giúp dập lửa.

Nếu lửa bốc cháy dính vào người thì nên áp dụng các biện pháp sau: Khi trên người còn khoác

áo, phải lập tức cởi bỏ áo ngoài; nếu như trên người chỉ mặc một áo thì phải lập tức lăn dưới đất để triệt tiêu không khí làm tắt lửa. Nhưng lăn dưới đất không đủ tốc độ, thì ngọn lửa cũng khó bị dập tắt; phải sử dụng chăn bông, thảm hoặc mùng mền phủ trùm lên người sau đó lăn trên mặt đất, ngọn lửa sẽ bị dập tắt ngay. Cũng có thể dùng nước dập lửa.

Khi tự cứu phải chú ý mấy điểm sau:

- Khi ngọn lửa mới bốc cháy, nhanh chóng lấy khăn hoặc vải ướt bịt kín mũi miệng, tìm những vị trí thuận lợi nhất để thoát thân.

- Khi nhiệt độ cao, ngọn lửa lớn, khí độc và cầu thang thoát hiểm cũng bị lửa che lấp không còn đường thoát hiểm, nên đóng hết các cửa của căn phòng và cầu thang, tránh lửa và khí độc xâm nhập, tận dụng rèm cửa, ga giường kết thành dây thừng, cố gắng nhanh chóng thoát ra ngoài cửa sổ.

- Nếu bị ngọn lửa bao vây, tạm thời không có cách nào tháo chạy, nên đứng ở lan can, cửa sổ để mọi người phát hiện và tránh ngọn lửa bốc vào người. Dùng vải ướt chặn cửa, thò đầu ra ngoài cửa sổ hít thở không khí trong lành, đợi người đến cứu.

- Nhảy lầu tháo chạy cũng là một cách để thoát thân, nhưng phải chú ý: chỉ khi nhân viên cứu hỏa đã chuẩn bị tốt phao cứu sinh đồng thời có sự chỉ đạo của nhân viên cứu hộ hoặc là tầng ở

không quá cao mới áp dụng biện pháp này. Nhảy lầu cũng phải có kỹ thuật, khi nhảy cần phải cố gắng nhảy đúng vào đệm hoặc phao cứu sinh hoặc chọn nơi hồ nước, cỏ; nếu như có thể cố gắng ôm chăn bông, hoặc các vật dụng mềm khác hoặc dùng ô nhảy xuống để hạn chế bị thương.

73. Cách xử lý khi có người bị điện giật? Phòng tránh điện giật như thế nào?

Tai nạn điện giật thường xảy ra đột ngột do chúng ta không may chạm vào nguồn điện hoặc không thực hiện đúng nguyên tắc đề phòng tai nạn khi tiếp xúc với điện. Khi đó nếu không biết cách phòng, chống và sơ cứu hiệu quả thì người bị điện giật có thể bị bỏng, thậm chí tử vong.

Vì vậy, việc sơ cứu ban đầu cho người bị điện giật có vai trò rất quan trọng trong việc cứu sống nạn nhân.

Cách sơ cứu nạn nhân khi bị điện giật

- Khi phát hiện người bị điện giật, trước tiên cần nhanh chóng tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện bằng cách cắt cầu dao điện. Có thể dùng bất cứ vật dụng gì khô nhưng không phải bằng kim loại để đẩy, tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện. (Lưu ý: Không được dùng tay không mà nên mang găng tay cao su hay quấn bao nylon, vải khô, đi guốc dép khô hay đứng trên một tấm ván khô, dùng gậy gỗ khô để gạt dây điện ra).

- Đặt nạn nhân nằm ở nơi thoáng mát.

- Kiểm tra xem nạn nhân còn thở hay không bằng cách áp má vào mũi nạn nhân và xem lồng ngực có di động hay không, hoặc dùng tay đặt vào động mạch hai bên cổ nạn nhân.

- Với nạn nhân bất tỉnh, không có dấu hiệu thở: tiến hành hô hấp nhân tạo và ép tim lồng ngực tại chỗ, cho đến khi nạn nhân tự thở được hoặc xác định nạn nhân chắc chắn đã chết thì mới dừng lại.

+ Hô hấp nhân tạo: Nới rộng quần áo và dây thắt lưng, đệm dưới cổ cho đầu hơi ngửa ra sau để bảo đảm đường hô hấp được thông thoáng. Một tay bịt mũi nạn nhân, tay kia kéo hàm xuống dưới để miệng hở ra, ngậm chặt miệng nạn nhân rồi thổi liên tục 2 hơi đối với người lớn, 1 hơi đối với trẻ em dưới 8 tuổi, sau đó để lồng ngực tự xẹp xuống rồi lại thổi tiếp. Người lớn và trẻ em trên 8 tuổi, mỗi phút phải thổi ngạt 20 lần. Trẻ dưới 8 tuổi, mỗi phút phải thổi ngạt từ 20 - 30 lần.

+ Ép tim ngoài lồng ngực: Người tiến hành ép tim ngồi bên trái nạn nhân, hai bàn tay chồng lên nhau để trước tim, tương ứng với núm vú hoặc khoang liên sườn 4 - 5 bên ngực trái nạn nhân, từ từ ấn sâu xuống khoảng từ 1/3 cho đến 1/2 bề dày lồng ngực, sau đó nới lỏng tay ra. Người lớn và trẻ em trên 1 tuổi, số lần ép tim trong một phút khoảng 100 lần. Trẻ dưới 1 tuổi, mỗi phút ép tim

hơn 100 lần. Nếu phải kết hợp cả ép tim với thổi ngạt, cứ 5 lần ép tim lại thổi ngạt một lần.

- Với nạn nhân còn tỉnh: Kiểm tra mức độ tổn thương ở các vị trí nặng hay nhẹ. Đặc biệt, kiểm tra tổn thương nguy hiểm trước như ở đốt sống cổ bởi những tổn thương này có thể gây liệt nếu không sơ cấp cứu kịp thời, sau đó tiến hành kiểm tra các bộ phận còn lại. Động viên, an ủi để nạn nhân yên tâm.

Nhanh chóng đưa nạn nhân tới cơ sở y tế gần nhất.

- Những lưu ý khi sơ cứu người bị điện giật:

Tuyệt đối không để nạn nhân bị ngã và gây ra tổn thương nghiêm trọng hơn.

Không được chạm vào nạn nhân khi chưa ngắt nguồn điện, không được dùng tay không để kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện vì có thể bạn sẽ bị điện giật.

Phải giữ cho mình một tâm thái thật bình tĩnh, tránh hoảng loạn để bảo đảm sơ cứu an toàn cho nạn nhân.

Phòng ngừa điện giật

- Thiết kế các ổ điện an toàn.

- Thường xuyên kiểm tra hệ thống điện, bảo đảm các thiết bị điện an toàn, không bị hở, mát, đặc biệt là các thiết bị điện đã sử dụng trong một thời gian dài.

- Khi sửa điện phải dùng găng tay, ủng, kìm, bút thử điện... để cách điện, tuyệt đối không dùng tay không để nối và cắt điện.

- Không để các dụng cụ điện, dây dẫn điện ngang tầm tay trẻ em.

- Không để trẻ em chơi đùa gần các thiết bị điện như ổ cắm điện, nồi cơm điện đang nấu, quạt điện...

- Người lớn không dùng điện để đánh cá, diệt chuột, chống trộm...

74. Vấn đề ô nhiễm nội thất và bảo vệ môi trường?

Trong quá trình sửa sang nội thất, một số chất hóa học thải ra gây ô nhiễm không khí như formanđehyt, BTEX, tạo thành các hợp chất hữu cơ, amoniac, phóng xạ. Khi cơ thể tiếp xúc với các chất hóa học độc hại này, thông thường sẽ dẫn đến đau đầu, buồn nôn, nôn mửa, hô hấp khó khăn; tiếp xúc nhiều có thể gây phản ứng dị ứng như viêm mũi, viêm da...; tiếp xúc lâu có thể bị xảy thai, thai nhi dị dạng, trẻ em phát triển chậm, nghiêm trọng hơn còn có thể gây ung thư như ung thư phổi, các bệnh về đường huyết. Các chất độc hại do quá trình sửa sang phòng ốc còn được gọi là ô nhiễm tu sửa.

Tu sửa bảo vệ môi trường là chỉ các thông số không khí trong phòng sau khi sửa sang như các chất formanđehyt, BTEX và TVOC có hàm lượng

phù hợp với các tiêu chuẩn kiểm định môi trường theo tiêu chuẩn và quy chuẩn quốc gia.

Để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình, trong tu sửa nhà ở cần nâng cao ý thức bảo vệ môi trường. Trong quá trình thiết kế, lựa chọn vật liệu, đồ nội thất cần thận trọng không để các chất ô nhiễm tồn đọng sau khi sửa chữa.

75. Các chất hóa học độc hại từ nội thất và khói dầu mỡ từ nhà bếp ảnh hưởng đến sức khỏe của phụ nữ như thế nào? Làm thế nào để phòng tránh?

Các chất hóa học trong quá trình tu sửa nội thất và khói dầu mỡ trong bếp có ảnh hưởng rất lớn đối với sức khỏe của phụ nữ.

- Chất formanđehyt từ nguyên liệu trang trí nội thất có thể làm rối loạn kinh nguyệt.

- Sơn, chất làm bóng và chất kết dính làm ô nhiễm môi trường do benzen. Nghiên cứu y học chứng minh, phụ nữ hít phải benzen sẽ bị dị ứng, phụ nữ mang thai hít phải benzen gây sảy thai và thai lưu.

- Nguyên vật liệu xây dựng, trang trí nội thất thải ra chất phóng xạ radon, dễ khiến cho phụ nữ không thể mang thai.

- Dầu ăn trong nhà bếp trong quá trình nấu nướng ở nhiệt độ cao sẽ hình thành khói - một trong những chất ô nhiễm không khí chủ yếu, ảnh

hưởng tới môi trường sống trong nhà. Thành phần của khói dầu mỡ là axit, anđehyt, hyđrocacbon, xeton, rượu thơm, hợp chất lacton và các tạp chất hỗn hợp khác. Các chất này có độc tính di truyền đối với cơ thể, độc tính miễn dịch, độc tính tạng phế và tiềm ẩn nguy cơ ung thư.

Trong cuộc sống, cần chú ý đến những tác hại của các chất benzen, anđehyt do quá trình tu sửa nội thất tạo ra. Sau khi xây dựng hoặc sau khi tu sửa một tháng mới nên chuyển đến ở, đồ nội thất nên để nơi thông thoáng một thời gian, để cho các chất độc hại thải hết ra môi trường bên ngoài. Chú ý vệ sinh nhà bếp, kiểm tra thông gió, áp dụng các biện pháp để thải khói dầu mỡ, giảm thiểu ô nhiễm khói dầu mỡ. Khi nấu ăn nên luộc và hấp, khi xào nấu đồ ăn không được để nhiệt độ quá cao, càng không được xào đi xào lại đồ ăn đã được nấu chín.

76. Sóng điện từ trong môi trường cư trú là gì?

Người ta mở máy ghi âm sẽ nghe được âm thanh, mở ti vi sẽ xem được hình ảnh, sử dụng điện thoại thì có thể truyền tin... Tại sao lại nghe được âm thanh, tại sao lại nhìn thấy hình ảnh, tại sao lại gửi được tin nhắn? Bởi vì tất cả chúng ta đều ở trong môi trường sóng điện từ vô cùng phức tạp. Tất cả các thiết bị đang hoạt động đều phát

ra sóng điện từ, như các trạm biến áp, tháp phát sóng máy tính, máy truyền hình, điện thoại, lò vi sóng, bếp từ...

Tác hại của bức xạ điện từ đối với con người thể hiện ở năm phương diện sau:

- Có thể gây ung thư: Khi ở trong môi trường có lượng bức xạ vượt quá mức độ an toàn quá lâu, các tế bào sẽ bị hủy diệt hoặc ảnh hưởng, nếu nặng có thể gây ung thư. Nghiên cứu cho thấy một trong các nguyên nhân trẻ em bị bệnh huyết trắng là do bị nhiễm điện từ nghiêm trọng; khu vực sống có nhiều đường điện cao áp đi qua thì tỷ lệ mắc ung thư vú ở nữ giới cao gấp 7,4 lần.

- Ảnh hưởng hệ thống tim mạch: Biểu hiện là đánh trống ngực, thay đổi nhịp tim, bạch cầu giảm, chức năng miễn dịch giảm mạnh. Bức xạ điện từ trường cao cũng gây ảnh hưởng đến hoạt động của máy trợ tim ở những bệnh nhân sử dụng máy tạo nhịp tim.

- Ảnh hưởng hệ thống thần kinh: Gây đau đầu, mất ngủ, mệt mỏi, trí nhớ giảm sút, hiệu quả lao động giảm sút.

- Ảnh hưởng hệ thống thị giác: Mắt là cơ quan nhạy cảm đối với bức xạ điện từ, ô nhiễm bức xạ điện từ quá cao sẽ làm cho thị lực giảm, đục thủy tinh thể.

- Ảnh hưởng hệ thống sinh dục: Biểu hiện chủ yếu là chất lượng tinh trùng giảm, chu kỳ hành

kinh rối loạn; phụ nữ mang thai dễ bị sảy thai hoặc dị tật thai nhi.

77. Làm thế nào để tránh tác hại của sóng điện từ đối với sức khỏe con người?

Mặc dù sóng điện từ có ảnh hưởng đến sức khỏe con người nhưng chỉ cần làm tốt công tác bảo hộ thì vẫn có thể tránh được tác hại của nó. Dưới đây là một số biện pháp phòng tránh, ngăn chặn tác hại của sóng điện từ:

- Cố gắng giữ khoảng cách nhất định với các thiết bị phát sóng điện từ, bởi vì khoảng cách càng xa thì ảnh hưởng của sóng điện từ càng nhỏ. Rút ngắn thời gian tiếp xúc với thiết bị giải phóng điện từ. Ví dụ, khi xem ti vi hoặc sử dụng máy tính cần phải chú ý khoảng cách; không nên xem ti vi liên tục quá ba giờ, đồng thời giữ khoảng cách với màn hình là 3 m trở lên; sau khi tắt ti vi nên mở cửa sổ để không khí thông thoáng. Lò vi sóng sau khi bật lên để sử dụng thì khoảng cách thích hợp cho người là 1 m.

- Không đặt các thiết bị điện quá sát nhau, đặc biệt là các thiết bị dễ tạo ra sóng điện từ như dàn âm thanh, ti vi, máy tính, tủ lạnh...

- Khi sử dụng điện thoại di động, mở điện thoại trong 2 giây sau đó mới áp vào tai để nghe, không nên đặt anten đối diện với mặt, không nên nghe điện thoại quá lâu.

- Có thể thông qua việc ăn uống để điều tiết và giảm tác hại của sóng điện từ. Chú ý ăn các thực phẩm có khả năng tránh bức xạ sóng điện từ như trà xanh, rong biển, tảo biển, cà rốt, cải bắp, tiết lợn, thịt bò, cua,... Kiên trì uống trà xanh cũng có lợi ích lớn đối với việc phòng tránh tác hại của sóng điện từ.

- Phụ nữ mang thai không được dùng chăn điện, hạn chế xem ti vi, sử dụng máy tính, điện thoại di động.

- Nếu nhà ở gần đường điện cao áp, trạm biến áp, đài truyền hình, đài phát thanh, cột chống sét, tháp bức xạ sóng điện từ, nhất định phải mời chuyên gia tiến hành kiểm định bức xạ điện từ; phát hiện vượt quá tiêu chuẩn an toàn, phải lập tức có biện pháp xử lý.

78. Sử dụng lò vi sóng cần chú ý những vấn đề gì?

Vi sóng là một loại sóng điện từ có bước sóng siêu ngắn. Lò vi sóng hoạt động theo nguyên lý làm cho các phân tử thức ăn dao động cực nhanh dưới tác dụng của vi sóng để các phân tử ấy tăng nhiệt độ, làm nóng, làm chín thức ăn. Từ những năm 1980, lò vi sóng dần dần phổ biến trong các gia đình.

Một số ý kiến cho rằng, sử dụng lò vi sóng không đúng cách sẽ mang lại tác hại cho sức khỏe

con người. Ví dụ, chiếu sóng bức xạ quá lớn sẽ gây ra đau đầu, mất ngủ, rối loạn thần kinh, mất kiểm soát hành vi; cũng có thể làm đục tinh thể; ức chế hoặc làm giảm khả năng sản sinh tinh trùng; tổn hại chức năng của trứng, kinh nguyệt không đều... Ngoài ra, nếu bị rò rỉ sóng viba cũng gây tác hại rất lớn.

Nhưng cũng có chuyên gia cho rằng nói lò vi sóng có hại là hoàn toàn không có cơ sở. Hộ gia đình thường dùng lò vi sóng có tần suất là 2.450 MHz, không thể xâm nhập vào cơ thể, chỉ có thể làm cho da và các tổ chức bề mặt phát nhiệt mà thôi. Thời gian tiếp xúc bức xạ không lâu sẽ không hại gì cho sức khỏe của con người.

Khi sử dụng lò vi sóng cần chú ý:

- Có nhận thức chính xác. Lò vi sóng có những ảnh hưởng đối với cơ thể như trên đã nói, nhưng trong phạm vi thông thường, bức xạ vi sóng sẽ không gây hại cho cơ thể. Nếu như phát hiện cơ thể bị tổn hại do sóng vi ba, da có cảm giác nóng rát, cần phải kịp thời chữa trị và cách ly môi trường có vi sóng. Tổn hại không nghiêm trọng thì chỉ cần tránh tiếp xúc sẽ hồi phục dần dần.

- Mua sản phẩm của các nhà sản xuất chính hãng. Lắp đặt và sử dụng lò vi sóng nhất định phải đọc kỹ và tuân thủ theo sách hướng dẫn, để tránh những tác hại đối với cơ thể.

- Phụ nữ có thai nên cẩn thận khi sử dụng lò vi sóng.

- Sử dụng an toàn. Sau khi bật lò, không nên đứng gần lò, cần giữ khoảng cách 1 m trở lên.

79. Sử dụng bếp từ cần chú ý những vấn đề gì?

So với bếp truyền thống, bếp từ rất tiện lợi, gọn nhẹ, không khói, không nóng, không khí độc... Tuy vậy, bếp từ áp dụng nguyên lý cảm ứng điện từ, trong quá trình tăng nhiệt để nấu chín thức ăn không thể tránh được việc sản sinh ra bức xạ điện từ.

Bức xạ điện từ phát ra từ bếp từ đại đa số phân bố ở đáy bếp, hình thành nên trường từ đóng kín. Khi đặt nồi nấu lên trên bếp, từ trường khép kín phát ra từ bếp từ rất cao, xung quanh nồi là cao nhất.

Để giảm bức xạ từ trường, khi sử dụng bếp từ, cần phải chú ý một số điểm sau:

- Cần lựa chọn bếp từ có chất lượng tốt. Người tiêu dùng nên lựa chọn sản phẩm có xác nhận của cơ quan hữu quan trong nước hoặc là CE chứng nhận của châu Âu. Những sản phẩm này chất lượng đáng tin cậy, độ an toàn được bảo đảm.

- Khi sử dụng nên giữ khoảng cách nhất định với bếp từ, khoảng 40cm là an toàn. Đứng quá gần sẽ bị ảnh hưởng của bức xạ.

- Cố gắng giảm thiểu thời gian tiếp xúc với bếp từ.

80. Những ảnh hưởng có hại đối với sức khỏe khi sử dụng máy tính thường xuyên?

- Bức xạ điện từ: Bức xạ điện từ từ máy tính nghiêm trọng nhất không phải từ màn hình mà là từ bàn phím. Bàn phím có bức xạ lớn nhất, tiếp đến là chuột, máy chủ sau đó mới đến màn hình. Sử dụng máy tính trong thời gian dài, tiếp xúc bức xạ lâu ảnh hưởng đến hệ thống sinh dục của cơ thể, biểu hiện là chất lượng tinh trùng của nam giới giảm sút, phụ nữ kinh nguyệt không đều, nếu mang thai có thể bị sảy thai hoặc dị tật thai nhi. Bức xạ máy tính còn có ảnh hưởng không tốt đối với hệ thống huyết quản của con người.

- Ion tích điện dương: Ở trong phòng lắp đặt máy tính và sử dụng máy tính trong thời gian dài sẽ bị ảnh hưởng rất lớn do ion dương mang lại, gây mất cân bằng điện tích, làm cho ankalin trong máu tăng cao, lượng canxi trong huyết thanh giảm, lượng canxi trong nước tiểu tăng cao, cuối cùng sẽ làm cho nhịp tim bị mất cân bằng, cơ thể mất dần khả năng tự điều chỉnh, từ đó dẫn đến bệnh tật.

- Ánh sáng chói: Màn hình máy tính phần lớn là các sản phẩm từ thủy tinh, dễ tạo ra khả năng

phản quang, làm ảnh hưởng đến thị lực. Mắt là cơ quan mẫn cảm với bức xạ điện từ, ô nhiễm bức xạ quá cao sẽ gây ảnh hưởng đối với hệ thống thị giác. Người sử dụng máy tính lâu dài khả năng bị cận thị cao hơn 7,5 lần. Ngoài ra, màn hình luôn thay đổi màu sắc sẽ kích thích hệ thống thị giác, gây tác hại nhất định đến mắt.

Một số tài liệu cho rằng, mỗi ngày sử dụng máy tính 6 giờ đồng hồ sẽ mắc hội chứng máy tính dẫn đến chức năng thị lực bị suy giảm, chức năng cổ, vai, gáy bị ảnh hưởng; chức năng hệ thần kinh thực vật bị hỗn loạn... Điều này là do ánh sáng từ màn hình kéo theo bức xạ rất lớn, từ đó làm cho mắt bị khô, đỏ, có cảm giác nóng rát, khi thao tác máy tính có thể bị đau phần trán và mí mắt. Khi sử dụng máy tính do tư thế ngồi ít khi thay đổi, lâu dần sẽ dễ làm cho cơ lưng và eo bị mệt mỏi, trường hợp nặng gây tổn hại đến cổ tử cung, cột sống và thắt lưng. Mỗi ngày thao tác nhiều trên máy tính, cổ tay vận động liên tục và quá độ, sẽ dần dần tổn hại đến các khớp. Trong quá trình thao tác cần chú ý tập trung cao độ, mắt và ngón tay vận động nhiều với tốc độ cao, sinh lý, tâm lý đều chịu áp lực, từ đó dễ làm cho đầu óc quay quay, mất ngủ, mộng mị, thần kinh suy nhược, khả năng miễn dịch cơ thể suy giảm cùng các triệu chứng khác.

81. Làm gì để bảo vệ sức khỏe khi sử dụng máy tính thường xuyên?

- Môi trường làm việc phải phù hợp, bảo đảm đủ sáng, tránh ánh sáng trực tiếp chiếu vào màn hình. Màn hình không nên quá sáng, màu sắc phù hợp là màu xanh. Nên mở cửa, cửa sổ hoặc dùng thiết bị điều hòa không khí trong phòng.

- Khi sử dụng máy tính, phải điều chỉnh độ sáng của màn hình. Độ sáng của màn hình càng lớn thì bức xạ điện từ càng lớn, và ngược lại. Tuy nhiên, cũng không nên để màn hình quá tối, dễ gây mệt mỏi cho mắt và ảnh hưởng đến công việc. Cũng cần chú ý giữ khoảng cách nhất định với màn hình. Khoảng cách màn hình quá gần, cơ thể chịu ảnh hưởng của bức xạ càng lớn, do vậy khoảng cách lý tưởng là từ nửa mét trở lên.

- Ngồi đúng tư thế. Điều chỉnh độ cao của ghế ngồi, lưng có điểm tựa, đầu gối vuông góc, tư thế ngồi thoải mái. Vị trí trung tâm của màn hình và ngực của người sử dụng trên một đường thẳng, khoảng cách giữa mắt và màn hình là 40 - 50 cm, cơ thể không nên sát quá gần với bàn, khuỷu tay co duỗi tự nhiên. Trong quá trình thao tác chú ý để mắt được nghỉ ngơi.

- Gõ bàn phím không nên dùng lực quá mạnh, thả lỏng cơ bắp. Người có tật ở cổ tay cần chú ý hoạt động cổ tay và các khớp ngón tay. Cổ tay không nên đặt ở rìa bàn để tránh chịu áp lực.

Người dễ bị co cứng khớp vai phải chú ý hoạt động của bả vai, tránh làm việc quá lâu.

- Nâng cao hiệu quả công việc, cố gắng rút ngắn thời gian ngồi trước màn hình "chết", đặc biệt không nên chơi điện tử trên máy tính.

- Phải thường xuyên rửa tay và rửa mặt. Trên bề mặt của màn hình có dày đặc điện tích tĩnh điện, dễ tích tụ bụi bẩn, tay và mặt của người sử dụng dễ nhiễm các chất bẩn này. Nếu như không chú ý rửa sạch thường xuyên, trên mặt sẽ xuất hiện các nốt mụn, nghiêm trọng có thể làm biến đổi sắc tố da.

- Về chế độ dinh dưỡng, người sử dụng máy tính phải ăn nhiều cà rốt, giá đỗ, táo, gan động vật, thịt nạc... để bổ sung vitamin A cho cơ thể. Cũng nên uống nhiều chè xanh, vì trong chè xanh có nhiều polyphenon, có tác dụng chống các chất độc hại từ máy tính.

82. Sóng bức xạ điện từ từ điện thoại di động có ảnh hưởng gì đối với sức khỏe?

Một số chuyên gia y tế và môi trường cho rằng sử dụng điện thoại di động có hại cho sức khỏe con người. Sóng điện từ tần số cao do điện thoại di động phát ra có hai ảnh hưởng trực tiếp đối với cơ thể: *một là* hiệu ứng nhiệt do năng lượng bức xạ phát ra, tức là sóng điện từ vi lượng bức xạ của điện thoại di động có thể làm cho các tổ chức của

cơ thể bị tổn thương, gây ra sự phá hoại về sinh học; *hai là,* ảnh hưởng của hiệu ứng phi nhiệt bức xạ phát ra do năng lượng thấp có thể làm cho người thường xuyên sử dụng điện thoại đau đầu, giảm trí nhớ, một số cơ năng bị phá hoại. Các tác hại chủ yếu như sau:

- Sử dụng điện thoại lâu dài sẽ tăng nguy cơ khối u não.

- Người sử dụng điện thoại lâu dài xác suất mắc ung thư mắt so với những người ít sử dụng điện thoại di động cao hơn 3 lần.

- Ảnh hưởng của bức xạ điện thoại có thể làm cho chức năng sinh dục bị tổn hại, kinh nguyệt không đều, chất lượng tinh trùng giảm sút, không thụ thai được, bị dị tật thai nhi.

- Bức xạ sóng điện từ quá lớn sẽ làm cho thần kinh bị suy nhược, không có cảm giác thèm ăn, đầu óc quay cuồng, huyết áp tụt, nhịp tim không ổn định, bạch cầu giảm.

Tuy vậy, cũng có nhiều ý kiến phản bác lại. Nhóm nghiên cứu này cho rằng còn thiếu căn cứ khoa học để kết luận là sử dụng điện thoại di động ảnh hưởng đến sức khỏe. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đến nay cũng chưa đưa ra được bằng chứng về việc sử dụng điện thoại di động có hại cho sức khỏe. Mặc dù các chuyên gia cho rằng bức xạ điện thoại di động sẽ gây tổn hại đến cơ thể con người nhưng khi đi vào cụ thể thì cũng chỉ có thể

dùng cụm từ “có khả năng gây hại”. Do đó, vấn đề sử dụng điện thoại có hại hay không vẫn rất cần các chuyên gia tiếp tục nghiên cứu.

83. Làm thế nào để giảm thiểu tổn hại bức xạ trong quá trình sử dụng điện thoại di động?

Để giảm thiểu tổn hại bức xạ điện từ từ điện thoại di động và để sử dụng điện thoại di động an toàn cần thực hiện những điều dưới đây:

- Ít sử dụng điện thoại di động. Khuyến cáo mọi người cố gắng giảm thiểu sử dụng điện thoại và thời gian sử dụng điện thoại.
- Khi điện thoại di động hoạt động lượng bức xạ là cao nhất, nên khi bắt đầu cuộc gọi sau 5 giây mới áp vào tai để nghe và nên đặt ở bên cạnh tai để tránh tác hại của bức xạ vi sóng. Khi không dùng điện thoại di động phải tắt nguồn, bởi vì điện thoại di động khi ở trạng thái chờ cũng phát ra bức xạ. Khi tín hiệu kém hoặc điện năng không đủ không nên tiếp nhận các cuộc gọi.
- Sử dụng tai nghe. Sử dụng tai nghe để nghe điện thoại, vừa bảo đảm chất lượng cuộc gọi vừa có thể giảm 90% lượng bức xạ điện từ phát ra từ điện thoại.
- Chú ý vị trí đặt điện thoại. Điện thoại di động khi không dùng tốt nhất nên đặt vào trong bao hoặc là trong túi áo khoác, không nên để ở túi

ngực, túi quần. Khi nạp điện nên đặt điện thoại ở xa người 1 - 2 m, nếu đặt điện thoại ở đầu giường, bên gối... thì đều có khả năng chịu ảnh hưởng của bức xạ điện từ.

- Thông qua việc ăn uống để điều tiết loại bỏ tác hại của bức xạ. Ớt, tiêu đen, cà ri, nghệ có thể ngăn chặn và bảo vệ khỏi bức xạ. Uống nhiều chè xanh cũng có thể phòng bức xạ.

84. Ô nhiễm tiếng ồn có những tác hại gì?

- Làm ảnh hưởng tiêu cực đến thính lực. Tạp âm quá lớn có thể gây cho tai những vấn đề như tai có tiếng kêu bên trong, đau tai, tổn hại thính lực, thậm chí gây thủng màng nhĩ. Theo thống kê y học lâm sàng, nếu như âm lượng trên 80 dB trong môi trường sống thường ngày, tỷ lệ bị điếc tai đến 50%. Những người làm việc nhiều năm trong môi trường âm thanh quá cao dễ bị điếc hơn so với những người làm việc trong môi trường yên tĩnh. Phần lớn những nơi vui chơi giải trí như phòng nghe nhạc hoặc vũ trường, âm thanh cao hơn 90 dB tác hại rất lớn đối với thính lực.

- Tổn hại đến công năng thông thường của cơ thể. Ô nhiễm âm thanh sẽ làm cho huyết áp tăng cao, tim nhanh lão hóa, cơ tim dễ bị xơ cứng, hệ thống tiêu hóa, hệ thống thần kinh và hệ thống bài tiết rối loạn. Môi trường làm việc có âm thanh lớn làm cho người nghe dễ bị choáng váng, đau

đầu, mất ngủ, mộng mị, trí nhớ giảm sút, dễ cáu giận và bấn loạn tinh thần. Công nhân làm việc lâu dài trong môi trường ô nhiễm tiếng ồn tỷ lệ mắc các bệnh viêm loét dạ dày cao hơn so với những người không làm việc trong môi trường ô nhiễm tiếng ồn.

- Ô nhiễm âm thanh làm cho người ta bị rối loạn tâm lý, không thể tập trung làm việc được, hiệu quả công việc không cao. Ô nhiễm tiếng ồn còn làm cho người ta khó khăn trong việc nghỉ ngơi và khó đi vào giấc ngủ, rơi vào trạng thái mệt mỏi, tứ chi vô lực, từ đó ảnh hưởng đến học tập và làm việc, lâu dần sẽ mắc các triệu chứng thần kinh suy yếu.

- Tiếng ồn rất có hại đối với chức năng sinh lý của phụ nữ. Phụ nữ bị ảnh hưởng của ô nhiễm âm thanh kinh nguyệt không đều, rất dễ bị thai lưu hoặc sảy thai.

- Nguy hại của ô nhiễm âm thanh đối với sức khỏe tinh thần và thể chất của trẻ nhỏ. Do trẻ nhỏ chưa phát triển đầy đủ, các cơ quan và tổ chức trong cơ thể còn vô cùng non yếu, ô nhiễm âm thanh rất dễ làm hỏng thính lực của trẻ, làm chậm tốc độ tăng trưởng, trí lực kém phát triển. Do vậy, không nên cho trẻ chơi những đồ chơi tạo ra âm thanh liên tục, chói tai như súng, pháo, xe tăng và đồ chơi âm nhạc.

- Ô nhiễm âm thanh rất có hại cho thị lực. Trong môi trường ô nhiễm âm thanh dài thị lực rất dễ bị mệt mỏi, đau mắt, hoa mắt, chảy nước mắt. Đồng thời, ô nhiễm âm thanh sẽ làm cho khả năng nhận biết về màu sắc, nhất là màu hồng, xanh lam, màu trắng giảm đến 80%. Do vậy, những người lái xe cần phải tránh tác động của âm thanh nếu không sẽ rất dễ bị tai nạn.

85. Sử dụng tai nghe thường xuyên có những tác hại gì?

Những năm gần đây giới trẻ có trào lưu sử dụng máy nghe nhạc MP3 và MP4, smart phone mọi nơi, mọi chốn: trên xe buýt, trong công viên, vừa đi vừa nghe, ngồi nghe, đi xe đạp, xe máy cũng nghe...

Tai nghe có hai loại, để dùng ngoài tai và dùng bên trong tai. Sử dụng tai nghe có thể tránh âm thanh hỗn tạp bên ngoài nhưng thường xuyên sử dụng tai nghe lại rất có hại, chủ yếu là ảnh hưởng đến thính lực. Các chuyên gia y tế cho rằng thời gian sử dụng tai nghe quá dài, âm lượng quá cao, sẽ gây cảm giác mệt mỏi, tổn thương, làm cho thính lực giảm xuống rõ rệt, thậm chí có thể bị điếc.

Ngoài ra, hệ tiêu hóa, hệ thần kinh và thị lực cũng đều bị ảnh hưởng, dùng tai nghe liên tục trong thời gian dài có thể dẫn đến mất ngủ, choáng váng, ăn uống không ngon và các biểu

hiện thần kinh khác. Ngoài ra, lạm dụng tai nghe còn làm cho các cơ quan nội tạng dễ sinh bệnh, ví dụ như huyết áp cao, mạch vành, loét dạ dày... Kết quả nghiên cứu khoa học cho rằng nếu sử dụng máy nghe nhạc hoặc tai nghe không đúng cách, thời gian lâu, âm lượng lớn sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến thị lực.

Các bạn trẻ học ngoại ngữ và nghe nhạc cần phải sử dụng chính xác loại tai nghe chuyên dụng, hạn chế tối đa sử dụng máy nghe nhạc MP3 hoặc smart phone để nghe nhạc. Khi thính lực có vấn đề, cần phải dừng ngay việc sử dụng thiết bị, đồng thời sử dụng thuốc để cải thiện chức năng nghe. Tránh nghe thời gian dài với âm lượng lớn. Thời gian nghe liên tục không quá một giờ. Tuyệt đối không nghe khi đi xe đạp, xe đạp điện, xe máy và khi vận động để tránh xảy ra những sự việc ngoài ý muốn.

86. Vấn đề giáo dục thai nhi bằng âm nhạc?

Các phương pháp giáo dục thai nhi được chứng minh có nhiều ưu điểm và tạo thuận lợi cho quá trình phát triển của trẻ sau này. Âm nhạc du dương có thể kích thích các cơ quan thần kinh thính giác của phụ nữ mang thai, thúc đẩy cơ thể người mẹ tiết ra nhiều chất kích thích có lợi cho sức khỏe, làm cho thai nhi phát triển khỏe mạnh. Nhiều phụ huynh muốn nâng cao chỉ số thông

minh của con cái đã cho thai nhi nghe các loại nhạc cổ điển và hiện đại, giáo dục thai nhi bằng âm nhạc trở nên rất phổ biến.

Tuy vậy cũng cần phải biết rằng kết cấu hệ thống thần kinh của thai nhi, mức độ trí tuệ của thai nhi... là do di truyền của bố mẹ mang lại, chứ không như mọi người nghĩ, cho thai nhi nghe âm nhạc thì sẽ làm cho trí lực di truyền thay đổi. Đặc biệt nếu lựa chọn âm nhạc không phù hợp, mở âm thanh quá to, máy nghe nhạc cách thành bụng quá gần, sẽ làm tổn thương thính lực của thai nhi. Khi giáo dục thai nhi bằng âm nhạc cần phải chú ý một số điểm sau:

- Lựa chọn âm nhạc phù hợp để giáo dục thai nhi.

- Sử dụng âm lượng vừa phải, để an toàn cho thai nhi không được dùng âm lượng trên 2.000 Hz.

- Khi mở nhạc không được kề sát trực tiếp vào thành bụng.

87. Sử dụng ánh sáng trong phòng như thế nào?

- Chọn loại đèn chiếu sáng phù hợp. Căn cứ vào không gian, đối tượng sử dụng, mục đích sử dụng để lựa chọn phương thức và thiết bị chiếu sáng bảo đảm mức độ sáng phù hợp. Ví dụ như phòng ngủ phải ấm áp, nhà bếp phải sáng sủa, nhà vệ sinh phải thuận tiện, nhẹ nhàng. Phòng sách phải có độ sáng ổn định. Đèn học hoặc đèn

đầu giường là khu vực mọi người học tập và làm việc vào ban đêm, để bảo vệ thị lực, nâng cao hiệu quả học tập và làm việc cần phải tránh ánh sáng chói, hướng ánh sáng và độ mạnh yếu cũng phải phù hợp, tránh chiếu trực tiếp vào mắt. Đèn học tập phải lựa chọn loại chất lượng tốt.

- Ánh sáng và đồ nội thất cần phải hài hòa với nhau về màu sắc, tạo hình và cách thức bài trí. Màu xanh và tím của đồ nội thất trong phòng dễ làm cho ta có cảm giác mệt mỏi.

- Sử dụng máy tính và ti vi một cách khoa học. Màn hình ti vi và máy tính không nên quá sáng, dễ làm cho mắt mệt mỏi, chảy nước mắt. Thời gian xem ti vi, chơi điện tử, lên mạng, sử dụng máy tính không nên quá lâu, tránh dùng mắt quá nhiều. Vị trí đặt ti vi và ghế ngồi phải duy trì khoảng cách hợp lý, ít nhất là cách 3 m.

- Sử dụng biện pháp bảo vệ cá nhân. Nhân viên làm việc bằng máy tính phải đeo kính chống bức xạ và chống mệt mỏi, công nhân làm thợ hàn và các nghề đặc thù khác phải đeo kính bảo hộ. Đối với các trường hợp phải tiếp xúc với tia tử ngoại và tia hồng ngoại phải áp dụng biện pháp bảo hộ an toàn.

88. Đèn hồng ngoại có tác dụng chữa bệnh như thế nào?

Người tiêu dùng thường chỉ có thể hình dung

ra những chiếc đèn hồng ngoại được sử dụng tại các trung tâm vật lý trị liệu hoặc phòng khám y tế với ánh sáng đỏ chiếu rọi vào những phần "bị thương" của người bệnh, mà khó có thể hình dung nổi là trên thị trường hiện đang có bán loại đèn sưởi hồng ngoại.

Không được bày bán tràn lan tại các chợ, các siêu thị điện từ như vật dùng để sưởi ấm khác, cũng không quá cồng kềnh và khó sử dụng, đèn sưởi hồng ngoại được thiết kế rất đơn giản, nhỏ gọn tiện dụng và khá đẹp mắt. Chúng chỉ được bày bán tại các cửa hàng bán dụng cụ thiết bị y tế.

Đèn sưởi hồng ngoại có tác dụng chữa bệnh xương, khớp, làm giảm đau, vết bầm tím. Chúng có hình dạng tương tự như những chiếc đèn bàn nhưng chân đế được thiết kế to hơn, bóng đèn là loại bóng chuyên dụng, khi bật ánh sáng hồng ngoại rọi vào vết thương sẽ giúp giảm đau, làm tan máu bầm và sưởi ấm. Đèn sưởi hồng ngoại còn có tác dụng trong việc chỉnh sửa sắc đẹp, chúng được sử dụng rộng rãi tại các trung tâm thẩm mỹ viện.

Theo ý kiến của các chuyên gia thì ánh sáng của đèn sưởi hồng ngoại chỉ có tác dụng với việc chữa bệnh, sẽ không tốt nếu thời gian sử dụng đèn quá lâu (thường thì không quá 10 - 15 phút) và đặc biệt không được rọi trực tiếp vào mắt. Ngay cả việc sử dụng đèn để sưởi ấm cũng chỉ

được bật và để cách người sử dụng khoảng 30 - 50cm, và sử dụng không quá 15 phút.

Trên thị trường hiện đang có nhiều hãng sản xuất với nhiều chủng loại đèn sưởi hồng ngoại, trong đó đáng chú ý nhất là 3 hãng sản xuất thiết bị chăm sóc sức khỏe y tế hàng đầu thế giới: Beurer, Boso (CHLB Đức) và Omron (Nhật Bản).

Đèn hồng ngoại IL 50 do hãng Beurer - Đức sản xuất, sức nóng của đèn có tác dụng giảm đau, chống co cứng cơ; làm giãn mạch, tăng chuyển hóa và dinh dưỡng tại chỗ. Công suất bóng 300W, bóng đèn kiểu mới, điều khiển điện tử làm tăng hiệu suất tới 30%, tiết kiệm năng lượng, nâng cao hiệu quả điều trị.

Đèn hồng ngoại 150W - D4100 là sản phẩm do hãng Boso - Đức sản xuất, công suất tiêu thụ 100W, có tác dụng giảm đau cơ, đau dây thần kinh, tăng cường trao đổi chất, bảo vệ cơ thể và tăng cường quá trình chữa bệnh. Hơi nóng từ máy sẽ hỗ trợ làm lành, kích thích vòng tuần hoàn máu và làm thư giãn các cơ xương. Sản phẩm đặc biệt tốt cho những người luôn làm việc ở tư thế không đổi trong một thời gian dài.

Đèn hồng ngoại IL20/21 do hãng Omron - Nhật Bản sản xuất, công suất 150W. Dưới ảnh hưởng của tia hồng ngoại, nhiệt độ của máu sẽ tăng nhanh, giúp máu tuần hoàn dễ dàng hơn, tăng

cường quá trình trao đổi chất và kích thích năng lượng tự bảo vệ của cơ thể.

Ngoài ra còn có model IRL 150W do hãng Medisana - Đức sản xuất và một số sản phẩm khác có chức năng tương tự.

Tuy nhiên, điểm đặc biệt đáng quan tâm chính là việc sử dụng những chiếc đèn này. Chúng chỉ có tác dụng khi người sử dụng tuân thủ các nguyên tắc của nhà sản xuất. Tránh để ánh sáng đèn rọi trực tiếp vào mắt, tránh để quá lâu vì sẽ gây khô xương hoặc gây bỏng cho người sử dụng. Tránh xa đối với trẻ em.

89. Cần phải chú ý những vấn đề gì để tránh tác dụng phụ của thuốc đông y?

Khi sử dụng thuốc đông y, để tránh tác dụng phụ người dùng phải chú ý thời gian, liều lượng, cách uống. Không nên lạm dụng cho thêm thuốc hoặc dùng những phương thuốc bí mật hoặc nhẹ dạ cả tin theo lời đồn đoán. Một số loại thuốc dùng không đúng có thể kèm theo tác dụng phụ gây độc. Ví dụ con rết có thể trấn kinh, chỉ thống, thông thường quy định dùng 0,6 - 1 g, tức là một đến hai con, nếu như dùng quá liều, thì sẽ gây tác dụng phụ bởi độc tố. Một số người cho rằng mật cá có thể thanh can minh mục, nhưng nếu lạm dụng sẽ gây trúng độc. Do vậy, để an toàn khi dùng thuốc, chúng ta cần phải dùng theo hướng dẫn

của thầy thuốc. Ví dụ như nhân sâm là dược phẩm kéo dài tuổi thọ nhưng sử dụng không đúng sẽ gây phản ứng không tốt. Nghiên cứu cho thấy nếu như mỗi ngày dùng quá 30 g, liên tục dùng trong 2 tháng, sẽ xuất hiện chứng đầu quay quay, huyết áp cao, phiền táo, mất ngủ, những phản ứng không tốt này gọi là "Chứng lạm dụng dùng nhân sâm". Do vậy, sử dụng thuốc nhất định phải có phương pháp.

Ngoài ra, những người có chức năng gan, thận không tốt phải cẩn thận khi sử dụng thuốc đông y, bởi vì độc trong thuốc bắc sẽ làm tổn hại các cơ quan nội tạng, tuy phản ứng trúng độc là phản ứng hệ thống nhưng chủ yếu là chức năng gan, thận bị tổn hại.

90. Loại thuốc đông y và thuốc tây nào khi sử dụng chung sẽ giảm công hiệu của thuốc?

- Sơn tra, bảo hòa, ngũ vị tử,... có chứa thành phần axit, phải tránh dùng chung với các thuốc có thành phần chứa chất kiềm như sôđa, amin aminophylline, kháng sinh glycosit, bởi vì khi dùng chung chúng sẽ trung hòa chất kiềm, axit và làm cho thuốc mất hiệu quả.

- Thuốc bắc có chứa kim loại không phù hợp dùng chung với tetracycline, oxytetracycline, doxycycline, kanamycin, neomycin, để tránh hình thành các hợp chất khó hấp thụ và khó phân giải,

từ đó làm giảm hiệu quả của thuốc. Hàm lượng kim loại nặng thường gặp trong thuốc bắc như viên ngưu hoàng, thuốc cam, thuốc làm lành vết gãy của xương, thuốc lợi mật bài thạch, thuốc nước chỉ định ho suyễn, viên hoạt huyết chỉ thống, thuốc trật đả, thuốc thanh can sáng mắt, thạch cao, trân châu mẫu, từ thạch, lục nhất tán, ích nguyên tán, ô bối tán, mộc hương binh lang....

- Rượu quốc công, rượu phong thấp cốt thống có thuốc bắc không phù hợp dùng chung với analgin, warfarin, phenobarbital và phenytoin, bởi vì rượu thuốc có thể làm tăng khả năng hoạt động của chất men trong tạng gan, làm cho quá trình trao đổi chất của thuốc tây nhanh hơn và giảm hiệu quả điều trị.

- Thành phần trong viên đơn sâm cùng với chất hyđroxit nhôm trong viên trị dạ dày sẽ hình thành hợp chất khó hòa tan, từ đó làm cho dạ dày và ruột khó hấp thụ, do đó hai loại thuốc này không thể dùng chung, nếu không sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc.

- Nhân sâm, hoàng cầm, long đởm thảo, viễn chí dùng chung với vitamin C, glutamat sẽ làm giảm hiệu quả phân giải của các thành phần thuốc bắc, do đó sẽ làm giảm hiệu quả của việc điều trị.

- Bệnh nhân tiểu đường trong thời gian dùng thuốc giảm đường huyết phải tránh dùng chung

với cam thảo, lộc nhung, hà thủ ô bởi vì những loại thảo dược này sẽ làm tăng đường huyết, đồng thời khi dùng chung sẽ làm giảm tác dụng giảm đường huyết.

91. Loại thuốc đông y và thuốc tây nào khi sử dụng chung sẽ dẫn đến phản ứng trúng độc?

- Viên tam thất, viên hoàng liên... có xuyên ô, thảo ô, phụ tử và ankaloit trong thuốc bắc thì không thể dùng chung với streptomycin, gentamicin, kanamycin, nếu không sẽ gây độc tính thần kinh thính giác, làm cho tai có tiếng kêu, tai điếc...
- Các loại thuốc chứa gan động vật và ma hoàng không thể dùng chung với furazolidone, eutonyl, để tránh làm cho huyết áp tăng đột biến, xuất hiện huyết áp cao, nguy đến tính mạng.
- Những người bị viêm loét dạ dày thì không nên dùng aspirin với cam thảo, nhân sâm, lư thảo bởi vì cả hai đối tượng trên đều gây tác dụng kích thích, làm cho bệnh nặng thêm.
- Bạch quả điều trị hen suyễn dùng chung với thuốc trị ho codeine, có thể ức chế hô hấp, tình huống xấu gây nguy hiểm cho tính mạng.
- Chu sa, ba đậu, ban miêu không thể dùng chung với kháng sinh, thuốc giải nhiệt chỉ thống, nếu không sẽ gây ảnh hưởng tới tiêu hóa,

thậm chí làm cho dạ dày, đường ruột xuất huyết và thủng.

- Nhân sâm không dùng chung với phenelzine, thuốc chống trầm cảm, nếu không sẽ đau đầu, trấn kinh và có thể bị cuồng.

92. Ăn kiêng trong sử dụng thuốc đông y như thế nào?

Một số thuốc đông y trị bệnh thường gặp như bản lam căn, song hoàng liên, khi dùng những thuốc này phải ăn kiêng, nếu không sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc hoặc gây những phản ứng có hại.

- Bản lam căn, tính lương, trước và sau khi dùng phải kiêng uống đồ lạnh, ăn đậu xanh, chuối, dưa chuột và các đồ ăn tính mát khác, nếu không vốn đã lạnh rồi lại càng lạnh hơn, làm cho dạ dày và ruột khó dung nạp và có thể bị tiết tả.

- Song hoàng liên, tính mát, có khả năng kháng khuẩn, là thuốc dùng để trị ngoại cảm phong nhiệt, khi dùng song hoàng liên cần phải tránh ăn tỏi và các đồ ăn có tính nhiệt, nếu dùng chung sẽ giảm hiệu quả của thuốc.

- Khi dùng nhân sâm Mỹ, trước và sau một giờ không ăn cà rốt, tỏi và các đồ ăn kích thích tiêu hóa, bởi vì các đồ ăn kích thích tiêu hóa thuận khí, kích thích tiêu hóa, nếu như dùng chung sẽ làm mất tác dụng bồi bổ của dược vật.

- Khi bị cảm mạo, phát sốt mà dùng thuốc đông y, tốt nhất không nên ăn đồ sống, lạnh và chua, bởi vì đồ chua và đồ sống, lạnh có tác dụng tích tụ, nếu dùng thuốc và ăn các đồ ăn nói trên sẽ làm giảm tác dụng của thuốc.

- Những người bị dị ứng, khi dùng thuốc nên kiêng ăn tôm, cá, thịt ngan, vịt và các đồ ăn có nhiều protein, bởi vì người bị dị ứng rất dễ bị các loại thực phẩm nêu trên gây dị ứng.

- Khi dùng thuốc thanh nhiệt lương huyết, tư âm tiêu viêm không nên ăn ớt, sẽ làm thuốc không có hiệu quả. Trong đậu phụ có protit sẽ làm mất tác dụng của thuốc, cũng cần chú ý kiêng ăn.

93. Làm thế nào tự giải ngộ độc thuốc?

- Uống nước thúc nôn giải độc: Nếu uống nhầm thuốc hoặc uống quá liều thì phải cho bệnh nhân uống nhiều nước, sau đó dùng ngón tay, đũa hoặc thìa kích thích cuống họng, cuống lưỡi, gây nôn mửa, như vậy sẽ giảm được dư lượng và khả năng hấp thụ của thuốc. Nếu như uống nhầm thuốc dùng ngoài da như rượu iot, rượu iot glyxerin, phải lập tức uống nhiều nước gạo rang, lòng trắng trứng, cháo làm cho nôn bài thải độc tố. Uống nhầm axit salixylic, thuốc nấm chân thì phải dùng nước chè ấm thúc nôn. Khi thúc nôn cần phải đặt đầu bệnh nhân thấp và nghiêng sang một bên để tránh các chất nôn lọt vào khí quản

gây nghẹt thở. Nhưng nếu bệnh nhân rơi vào hôn mê hoặc co giật, toàn thân tím tái hoặc trúng độc các chất ăn mòn hoặc tĩnh mạch thực quản co giãn thì không được thúc nôn. Nếu như quá ba, bốn giờ đồng hồ, thúc nôn cũng không có tác dụng thì lúc này các chất độc đã đi vào đường ruột.

- Trúng độc axit, kiềm và cách giải độc: nếu như bệnh nhân không may uống phải các chất ăn mòn và chất độc mạnh như axit sunfuric, axit hyđrocloric, axit nitric, natri, kali hyđroxit, axit cacbolic, thì tuyệt đối không được thúc nôn. Trước tiên cần phải làm rõ chất độc là kiềm hay axit. Nếu như thuốc uống nhầm là kiềm thì lập tức uống giấm hoặc uống nước chanh để trung hòa chất độc; nếu như bị trúng độc axit, hyđroxit nhôm, các chất oxy hóa thì tuyệt đối không được dùng dung dịch natri bisunfat để giải độc; nếu như trúng độc kim loại có thể uống nước chè đặc để giải độc; nếu như uống nhầm thuốc không rõ ràng thì có thể dùng than củi cho vào ấm nước chè đặc để giải độc. Sau khi áp dụng các biện pháp trên thì lấy lòng trắng trứng gà hoặc sữa bò, sữa đậu nành, nước vo gạo hoặc các loại thức ăn lỏng khác cho vào một bát nước uống ngay để bảo vệ thực quản và dạ dày.

- Xổ ruột để giải độc: Nếu chất độc đã vào đến ruột thì thúc nôn đã không còn tác dụng, có thể lập tức áp dụng biện pháp xổ ruột để khử độc.

Phương pháp là lấy natri hoặc magie 15 - 30 g, hòa vào nước nóng cho bệnh nhân uống, có thể làm chất độc xổ ra ngoài bằng đường đại tiện. Khi bị trúng độc các chất ăn mòn, bệnh nhân rất yếu hoặc bệnh nhân mất nước không được dùng biện pháp này. Ngoài ra, uống nước canh đậu xanh, nước cam thảo cũng có tác dụng giải các chất độc khác.

Nếu bệnh nhân đã hôn mê, khó thở, không thể áp dụng các biện pháp trên thì phải cho bệnh nhân nằm xuống. Nếu như bệnh nhân sắc mặt trắng bạch là biểu hiện não bộ thiếu máu, phải đặt đầu của bệnh nhân thấp xuống; nếu như bệnh nhân sắc mặt đỏ là biểu hiện phần đầu của bệnh nhân máu bị tắc nghẽn, phải kê đầu cao lên, đồng thời phải giữ ấm cho bệnh nhân. Chú ý đến hô hấp và những thay đổi về huyết áp. Nếu như bệnh nhân khó thở thì phải đưa bệnh nhân đến nơi thông thoáng không khí, đồng thời hô hấp nhân tạo cho bệnh nhân, để bảo đảm duy trì hô hấp cho bệnh nhân. Chú ý quan sát những thay đổi của người bệnh.

94. Sử dụng thuốc tây có cần ăn kiêng không?

Nhiều người biết rất rõ dùng thuốc bắc phải ăn kiêng, nhưng không nhiều người biết khi dùng thuốc tây cũng phải ăn kiêng. Thực tế, uống nhiều loại thuốc tây cũng phải ăn kiêng.

- Khi uống tetracycline, erythromycin, flagyl, cimetidin phải ăn kiêng các đồ ăn có canxi, bởi vì canxi có thể sẽ gây ra phản ứng không tốt, nếu không kiêng thuốc sẽ khó hòa tan, đồng thời làm giảm hiệu quả của thuốc. Thực phẩm có chứa canxi bao gồm sữa, các sản phẩm từ sữa, các sản phẩm từ đậu nành, mộc nhĩ đen, tảo bẹ, rong biển...

- Khi dùng erythromycin, berberine, tetracycline, rifampicin, dipyridamole, amylase, pepsin, lactasin, vitamin B tổng hợp, viên sắt phải kiêng nước chè, bởi vì nước chè có chất tanin sẽ làm mất tác dụng của các loại thuốc trên.

- Khi dùng thuốc có thành phần aminopyrine, methadone, saridon...., phải kiêng ăn thịt ba rọi, bởi vì amino trong thuốc và chất natri nitrit có trong thịt ba rọi kết hợp với nhau tạo ra nitrosamin có khả năng gây ung thư.

- Khi dùng pargyline cùng với thuốc hạ huyết áp, sẽ phải kiêng ăn gan động vật, cá, thịt bò, pho mai, xúc xích, sôcôla, chuối, đậu phụ, đậu hyacinth, rượu nho... để tránh huyết áp tăng cao, nếu nghiêm trọng có thể dẫn đến xuất huyết não.

- Khi dùng thuốc sunfa và natri bicarbonat, tốt nhất không ăn hoa quả có vị chua, giấm, các loại thịt, trứng gia cầm, vì nếu dùng chung thì hệ thống tiết niệu sẽ kết thạch, gây tổn hại đến tạng thận, hoặc làm giảm hiệu quả của chất natri bicarbonat.

- Khi dùng spironolacton và kali, phải kiêng ăn các đồ ăn có hàm lượng canxi cao, nếu không sẽ dễ gây chứng máu thừa canxi, bụng trướng, tiết tả... Các loại đồ ăn này bao gồm chuối, rau bina, rong biển, tảo bẹ, đậu, nho khô, quýt, đường đỏ.

- Khi dùng thuốc có chất aminophylline, theophylline thì không nên ăn các đồ ăn có chứa hàm lượng protein cao như thịt bò, thịt gà, trứng gà, các sản phẩm từ đậu nành, các sản phẩm từ sữa..., nếu không sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc.

- Khi dùng vitamin C không nên sử dụng đồ ăn có chứa nhiều đồng như gan lợn bởi vì đồng sẽ làm cho vitamin C biến thành đehyđrogenaza, axit ascorbic, từ đó làm hỏng giá trị của thuốc.

- Khi dùng thyroxin, không nên ăn đậu vàng, dầu đậu, cà rốt, cải bắp, nếu không sẽ ức chế quá trình sản sinh thyroxin.

95. Những loại thuốc tây thường dùng nào không thể sử dụng cùng nhau?

Dùng một loại thuốc thông thường thì phần lớn độ an toàn cao, nhưng uống cùng một lúc từ hai loại thuốc trở lên có thể gây phản ứng qua lại giữa các loại thuốc làm giảm hiệu quả của thuốc hoặc gây tác dụng phụ.

- Cotrimoxazole, sulfadiazine và thuốc sulfa khác không thể dùng với vitamin C, nếu không sẽ

gây axit hóa nước tiểu dẫn đến kết thạch và làm tổn hại thận.

- Aspirin không thể dùng với các thuốc tiêu viêm chỉ thống khác vì hai loại thuốc này rất có hại cho màng nhày dạ dày, dùng chung không những không làm tăng hiệu quả của thuốc mà trái lại còn dễ tăng kích ứng ruột và dạ dày, nghiêm trọng còn làm xuất huyết dạ dày hoặc làm thủng dạ dày.

- Erthromycin trong môi trường kiềm có khả năng kháng khuẩn cực mạnh, tuy nhiên không nên dùng chung với các thuốc có chứa axit như aspirin, vitamin C nếu không có thể làm giảm hiệu quả của erthromycin.

- Metoclopramide không thể dùng chung với probanthine, atropine vì hiệu quả của hai loại này chống nhau. Metoclopramide có thể tăng khả năng co bóp của dạ dày, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của dạ dạy. Trong khi đó, hai chất sau lại làm chậm quá trình co bóp và quá trình lên men tiêu hóa của dạ dày. Hai loại này dùng chung sẽ làm giảm hiệu quả của thuốc.

96. Chống chỉ định đối với trẻ em khi dùng thuốc tây?

- Thận trọng dùng aspirin đối với trẻ em dưới 12 tuổi. Có trường hợp dùng aspirin dẫn tới phát sốt, nôn mửa nhiều, thậm chí hôn mê, chức năng

của tạng gan bị tổn hại, y học gọi đó là “Hội chứng Reye”, rất dễ chẩn đoán nhầm thành não bị trúng độc hoặc bị viêm não.

- Kỵ dùng vitamin A: Trẻ nhỏ không thể thiếu vitamin A, nhưng nếu tùy tiện sử dụng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ thống xương, làm hư hoại tế bào xương, hơn nữa có thể làm cho xương thô mà không phát triển độ dài, khiến trẻ bị lùn.

- Kiêng kỵ uống viên nang trị cảm mạo thần tốc: Trẻ nhỏ dùng loại thuốc này dễ bị co giật, giảm tiểu cầu, thậm chí tổn hại gan, ảnh hưởng hệ thống thần kinh và chức năng của gan.

- Trẻ sơ sinh không dùng thuốc hạ sốt: thuốc hạ sốt như aspirin, viên hạ sốt,... là thuốc kỵ dùng cho trẻ sơ sinh. Bởi vì trẻ sơ sinh chức năng điều tiết thân nhiệt rất kém, sau khi dùng những loại thuốc này, thường có thể làm cho thân nhiệt hạ đột ngột, da xanh tím, trường hợp nặng còn xuất hiện nôn ra máu, tiện ra máu,... nếu không cấp cứu kịp có thể dẫn đến tử vong. Nếu muốn giảm nhiệt độ, tốt nhất dùng biện pháp vật lý như làm mát cơ thể, dùng túi nước mát, nhưng phải chú ý là thân nhiệt khi đã giảm phải lập tức ngừng làm hạ nhiệt để tránh nhiệt độ không ổn định.

- Tránh lạm dụng dùng thuốc kháng khuẩn: Thuốc kháng khuẩn có khả năng ức khuẩn tiêu viêm, nhưng rất có hại cho hệ thống huyết dịch và

gan, thận, đặc biệt là trẻ nhỏ, mặc dù chưa có những tác hại rõ ràng nào được kiểm chứng nhưng chắc chắn sẽ khiến cho cơ thể suy nhược. Do đó, khi dùng thuốc nhất định phải cân bằng các yếu tố trong cơ thể.

Việc dùng thuốc cho trẻ nhỏ phải tuân thủ hướng dẫn của bác sĩ, không nên sử dụng tùy tiện.

97. Trong thời gian dùng thuốc có thể uống rượu không?

Trong thời gian dùng thuốc không được uống rượu, nếu vừa dùng thuốc vừa uống rượu thì rượu tốt cũng trở thành rượu độc.

- Dùng thuốc ngủ và các loại thuốc an thần khác, tuyệt đối không được uống rượu vì các loại thuốc này có tác dụng ức chế rất lớn đối với hệ thống thần kinh, nếu không sẽ dễ làm bệnh nhân hôn mê bất tỉnh hoặc trúng độc tử vong.
- Bệnh nhân tiểu đường sau khi uống rượu mà uống thuốc sẽ làm tăng insulin, phenphomin, làm cho tim đập nhanh, đau bụng, đau đầu, toát mồ hôi, mệt mỏi, thậm chí còn bị kích thích, ý thức hỗn loạn, nói nhiều, rất giống say rượu, từ đó gây ra hiện tượng đường huyết quá thấp, nếu không được chữa trị kịp thời có thể làm tổn hại các tổ chức não, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.
- Thuốc chống viêm steroid, thuốc giải nhiệt trị đau như aspirin, paracetamol, dùng chung với

rượu sẽ làm cho dạ dày bị tổn thương, viêm, loét, thậm chí là xuất huyết dạ dày.

- Bệnh nhân cao huyết áp khi dùng thuốc hạ áp, tuyệt đối không được uống rượu vì rượu sẽ làm cho thành mạch máu giãn rộng, xuất hiện phản ứng huyết áp không thể hạ thấp, nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.

- Khi dùng các loại thuốc như thuốc chống sưng, thuốc chống ung thư... phải tuyệt kỵ rượu nho vì trong rượu nho chứa teramin. Bình thường teramin có thể phân giải tự nhiên trong cơ thể nhưng nếu dùng các loại thuốc trên thì teramin không thể phân giải được gây ra phản ứng trúng độc.

- Bệnh nhân ung thư sử dụng thuốc chống ung thư phải kiêng rượu, bởi vì dù chỉ uống một lượng rượu rất ít cũng có thể làm cho thuốc mất tác dụng tiêu diệt tế bào ung thư hơn nữa làm cho tế bào ung thư phát tán lan rộng, bệnh trở nên trầm trọng hơn.

- Khi dùng thuốc kháng sinh mà uống rượu sẽ gây trúng độc, bởi vì những loại thuốc này sẽ ức chế quá trình trao đổi chất, tích lũy các chất độc hại trong cơ thể.

- Khi dùng flagyl mà uống rượu thì sẽ ngộ độc anđehyt, xuất hiện nôn mửa, chóng mặt, đau đầu, đau bụng, mất khả năng vận động, hô hấp khó khăn.

98. Làm thế nào bảo quản thuốc đúng cách?

Tất cả các loại thuốc đều cần bảo quản theo như hướng dẫn sử dụng. Bảo quản thuốc ở nơi thoáng mát, khô ráo, tránh ánh nắng mặt trời là những nguyên tắc cơ bản.

- Thuốc dạng viên nén hoặc viên nang, phải được bảo quản trong bình thủy tinh hoặc chai nhựa thích hợp, ví dụ như vitamin C, nitroglycerin, phải được bảo quản trong bình kín màu nâu. Thuốc dạng xịt thông thường nên bảo quản ở nhiệt độ phòng tránh khi sử dụng có hiện tượng phun sương không đều. Những loại thuốc cần chống ẩm như men khô, vitamin B, viên hợp chất cam thảo, phải để trong bình chứa bịt kín, sau khi sử dụng nên đóng chặt nắp. Những loại thuốc đặc biệt cần bảo quản trong nhiệt độ thấp như thuốc nhỏ mắt riphampicin, insulin, vacxin, thuốc đạn, phải bảo quản trong tủ đông lạnh. Đối với những loại thuốc thông thường không nên để trong tủ lạnh, bởi rất dễ bị ẩm nếu lấy ra sử dụng mà quên không để lại tủ lạnh. Các loại thuốc dạng lỏng như xirô chữa ho, thuốc chống dị ứng, trị sổ mũi, thuốc nhỏ mắt thường dùng, sau khi mở ra cũng không cần bảo quản trong tủ lạnh, bởi vì một số loại thuốc có thể bị kết tủa hoặc giảm khả năng hòa tan của các thành phần có tác dụng ở nhiệt độ thấp.

Một số loại thuốc đông y vừa dễ bay hơi lại vừa có mùi đặc trưng như xạ hương, nghệ tây, có thể

bảo quản trong chai thủy tinh sạch, bịt chặt nắp, để vào ngăn lạnh của tủ lạnh. Các loại thuốc dễ bị côn trùng ăn như nhung hươu, khi bảo quản có thể cho thêm một lượng nhỏ hạt tần bì gai, có tác dụng chống côn trùng.

- Để thuốc tránh xa tầm tay trẻ em. Các loại thuốc cần phân loại để bảo quản, cần đặt riêng thuốc nội khoa và ngoại khoa. Cần để hướng dẫn sử dụng đi kèm với thuốc, để tiện tra cứu cách dùng. Khi dùng bình đựng thuốc này để đựng một loại thuốc khác cần thay đổi nhãn mác ghi trên đó, tránh dùng sai. Cần chú ý hạn sử dụng của thuốc. Thông thường hạn sử dụng là chỉ khoảng thời gian khi chưa mở thuốc ra, khi đã mở ra cần sử dụng ngay.

99. Những loại thuốc thường dùng nào khi sử dụng lâu dài có thể "gây nghiện"?

Khi nhắc đến những loại thuốc có thể "gây nghiện", mọi người thường nghĩ đến các chất gây nghiện như thuốc phiện, heroin, methamphetamine. Tuy nhiên những loại thuốc thường ngày chúng ta sử dụng trong thời gian dài cũng có thể gây ra tính phụ thuộc nhất định, thậm chí có thể "gây nghiện". Những loại thuốc này chủ yếu bao gồm:

- Thuốc giảm đau: Thông thường chia làm thuốc giảm đau có tính gây mê (opioid) và thuốc giảm đau không có tính gây mê. Thuốc giảm

đau opioid bao gồm morphine, amine, dihydroetorphine, oxycodone, meperidine, buprenorphine, thường sử dụng hiệu quả trong các trường hợp giảm đau cấp tính. Thuốc giảm đau không có tính gây mê bao gồm hai loại là thuốc giảm đau hạ sốt và tramadol. Thuốc giảm đau hạ sốt còn gọi là thuốc kháng viêm không có steroid, bao gồm salicylat (như aspirin), acetanilide (như phenacetin hoặc acetaminophen) và axit propionic (như ibuprofen và naproxen), một số loại thuốc tổng hợp cũng có chứa cafein. Sử dụng những loại thuốc này trong thời gian dài có thể sinh ra hiện tượng kháng thuốc, dễ dẫn tới gây nghiện.

- Thuốc ngủ, thuốc an thần: Loại thuốc benzodiazepines thường sử dụng hiện nay tuy hiệu quả và an toàn, nhưng có chứng cứ rõ ràng cho thấy sử dụng loại thuốc này trong thời gian dài có thể gây ra sự phụ thuộc, ngay cả sử dụng với liều thấp để điều trị. Tính phụ thuộc thể hiện ở việc người dùng sẽ có một số hiện tượng như cảm thấy lo âu khi đột ngột ngừng sử dụng thuốc, gặp trở ngại về nhận thức, chán ăn, mất ngủ, nghiêm trọng có thể xuất hiện triệu chứng bệnh động kinh và tâm thần.

- Antitussives: Nhiều loại thuốc antitussives có chứa codein hoặc pseudoephedrine, sử dụng loại thuốc này trong thời gian dài cũng dễ gây nghiện.

Một số thanh niên cho rằng sử dụng antitussives là thời thượng, thường xuyên sử dụng cùng cola hoặc thuốc giảm đau, để đạt được cảm giác hưng phấn, không mệt mỏi, khi ngừng sử dụng sẽ xuất hiện triệu chứng như bơ phờ, hành vi bất thường, có ảo giác. Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú sau khi sử dụng có thể làm cho trẻ nhỏ có một số phản ứng trúng độc như đỏ mặt, chóng mặt, tim đập nhanh, hưng phấn không yên, ý thức mơ hồ.

Ngoài ra, các loại thuốc như thuốc cai nghiện ngưu hoàng, lidocaine, nitroglycerin cũng gây ra phản ứng phụ thuộc với mỗi người bệnh khác nhau. Vì vậy, khi sử dụng những loại thuốc này, nhất định phải tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ, kiểm soát chặt chẽ thời gian và liều lượng sử dụng. Khi ngừng dùng thuốc cần cắt giảm dần liều lượng, từ từ ngừng thuốc.

100. Bí quyết sống khỏe và trường thọ của cổ nhân?

27 điều về chế độ dinh dưỡng, lối sống và cả thuật phong thủy để có sức khỏe tốt, sống lâu của người xưa được lưu truyền lại như sau:

1. Ăn no không gội đầu, đói không tắm. Rửa mặt nước lạnh, vừa đẹp vừa khỏe. Mồ hôi chưa khô, đừng tắm nước lạnh. Đánh răng nước ấm, chống ê răng.

2. Ăn gạo có trấu, thức ăn có chất xơ. Nam không thể thiếu rau hẹ, nữ không thể thiếu ngó sen. Củ cải trắng, sống không tốt nhưng chín thì bổ. Ăn không quá no, no không nên nằm.

3. Dưỡng sinh là động, dưỡng tâm là tĩnh. Tâm không thanh tịnh, ưu tư vọng tưởng dễ nảy sinh. Tâm thần an bình, bệnh sao đến được. Nhắm mắt dưỡng thần, tĩnh tâm ích trí.

4. Dược bổ thực bổ, đừng quên tâm bổ. Coi tiền như cỏ, coi thân như bảo. Khói hun cháy lửa, tốt nhất không ăn. Chiên dầu ngâm ướp, ít ăn thì tốt.

5. Cá thối, tôm rữa, lấy mạng oan gia. Ăn mặc giữ ấm, nhất thân là xuân. Lạnh chớ chạm răng, nóng chớ chạm môi. Đồ chín mới ăn, nước chín mới uống.

6. Ăn nhiều rau quả, ít ăn đồ thịt. Ăn uống chừng mực, ngủ dậy đúng giờ. Đầu nên để lạnh, chân nên giữ ấm. Vui chơi biết đủ, không cầu an dật.

7. Dưỡng sinh là cần cù, dưỡng tâm là tĩnh tại.

8. Người đến tuổi già thì phải rèn luyện, đi bộ chạy chậm, luyện công múa kiếm; đừng sợ giá lạnh, quét sạch sân nhà, hội họa thêm vui, tấm lòng rộng mở.

9. Nghe tiếng gà gáy, đừng cố nằm thêm, trồng hoa nuôi chim, đọc sách ngâm thơ; chơi cờ hát kịch, không ham phòng the, việc tư không nhớ, không chiếm lợi riêng.

10. Ẩm thực không tham, bữa tối ăn ít, khi ăn không nói, không nên hút thuốc; ít muối ít đường, không ăn quá mặn, ít ăn chất béo, cơm không quá nhiều.

11. Mỗi ngày ba bữa, thức ăn phù hợp, rau xanh hoa quả, ăn nhiều không sợ; đúng giờ đi ngủ, đến giờ thì dậy, nằm dậy nhẹ nhàng, không gấp không vội.

12. Uống rượu có độ, danh lợi chớ tham, chuyện thường không giận, tấm lòng phải rộng.

13. Tâm không bệnh, nên phòng trước, tâm lý tốt thân thể khỏe mạnh; tâm cân bằng, phải hiểu biết, cảm xúc ổn định bệnh tật ít.

14. Luyện thân thể, động cùng tĩnh, cuộc sống hài hòa tâm khỏe mạnh; phải thực dưỡng, no tám phần, tạng phủ nhẹ nhõm tự khai thông.

15. Người nóng giận, dễ già yếu, thổ lộ thích hợp người người vui; thưởng thức thư họa, bên suối thả câu, lựa chọn sở thích tự do chơi.

16. Dùng đầu óc, không mệt nhọc, bớt lo, dưỡng tâm, ít náo nhiệt; có quy luật, sức khỏe tốt, cuộc sống thường ngày phải hài hòa.

17. Tay vận động, tốt cho não, phòng ngừa bị lạnh và cảm cúm.

18. Mùa hè không ngủ trên đá, mùa thu không ngủ trên phản. Mùa xuân không hở rốn, mùa đông không che đầu. Ban ngày hoạt động, tối ngủ ít mơ.

19. Tối ngủ rửa chân, hơn uống thuốc bổ. Buổi tối mở cửa, hễ ngủ là say. Tham mát không chăn, không bệnh mới lạ.

20. Ngủ sớm dậy sớm, tinh thần sảng khoái, tham ngủ tham lạc, thêm bệnh giảm thọ. Tranh cãi buổi tối, ruột như xát muối.

21. Một ngày ăn một đầu heo, không bằng nằm ngủ ngáy trên giường.

22. Ba ngày ăn một con dê, không bằng rửa chân rồi mới lên giường.

23. Gối đầu chọn không đúng, càng ngủ người càng mệt. Tâm ngủ trước, người ngủ sau, ngủ vậy sẽ thành mỹ nhân.

24. Đầu hướng gió thổi, ấm áp dễ chịu; chân hướng gió thổi, hãy mời thầy lang.

25. Không ngủ nơi ngõ hẻm, độc nhất khi gió lùa.

26. Đi ngủ không thắp đèn, sáng dậy không chóng mặt.

27. Muốn ngủ để tấm thân nhẹ nhõm, chân không hướng tây đầu không hướng đông.

101. 36 lời khuyên sống khỏe mỗi ngày?

Hãy áp dụng 36 cách đơn giản dưới đây để có một cuộc sống khỏe mạnh và tràn đầy hạnh phúc:

1. Khi ăn cần chú trọng đến chất lượng, không ăn theo số lượng thực phẩm, cố gắng không tiết kiệm trong ăn uống. Dinh dưỡng là nền tảng của sống khỏe và sống lâu.

2. Luôn đi bộ mỗi khi có thể vì nhờ vận động tích cực cơ thể bạn sẽ không "tích lũy" mỡ.

3. Khi đi ăn ở tiệm không nên ăn các món mà bạn cảm thấy nghi ngờ bởi các món ăn này có thể khiến bạn bị ngộ độc hoặc đau bụng làm hao mòn sức khỏe.

4. Tất cả thực phẩm nên lưu giữ trong tủ lạnh để làm chậm quá trình phân hủy. Vứt bỏ tất cả những thực phẩm đã quá hạn sử dụng.

5. Nếu công việc của bạn ở tư thế ngồi nhiều thì cứ mỗi giờ bạn lại bỏ ra 3 phút để vận động - căng giãn toàn bộ cơ thể, co duỗi gối và cổ chân, quay người sang hai bên, nâng hạ hai vai... tất cả những gì có thể khiến bạn không ngồi lỳ trên ghế.

6. Bỏ hút thuốc, điều này không những tiết kiệm tiền mà quan trọng hơn nó sẽ "cứu" cơ thể bạn khỏi rất nhiều chất độc hại do thuốc lá gây ra, trong đó có nicotin.

7. Lo lắng ít nhất có thể, tốt nhất là không lo lắng gì cả. Con người càng căng thẳng càng chóng già. Hơn nữa, lo lắng là nguyên nhân của nếp nhăn và rụng tóc.

8. Không mua rau quả với lượng lớn. Cố gắng mua một lượng vừa đủ ăn trong 2 ngày gần nhất.

9. Hạn chế lượng cồn vào cơ thể, tuân thủ văn hóa sử dụng cồn, giữ cho cơ thể không rơi vào tình trạng bất lợi.

10. Nếu bạn tức giận hãy thể hiện, đừng giữ trong lòng. Cơn giận dữ được giải tỏa sẽ tốt cho sức khỏe hơn rất nhiều so với việc giữ nó lại trong lòng.

11. Đừng còng lưng, luôn đứng và ngồi với một tấm lưng và chiếc cổ thẳng vì rất nhiều bệnh có liên quan đến cột sống.

12. Cố gắng có thể uống được nhiều nước hơn. Lượng nước trung bình một ngày cơ thể cần 1,5 - 2 lít, trong đó 50% chất lỏng từ canh, súp, trà, nước quả...

13. Cố gắng là người có gia đình. Các chuyên gia của các nước khác nhau đều khẳng định những người có gia đình có thể sống thọ hơn 5 - 7 năm so với những người độc thân.

14. Khi nấu ăn cố gắng hạn chế các món rán, làm nhiều hơn các món luộc, tốt nhất là hấp.

15. Từ chối tất cả các thực phẩm có chứa chất gây ung thư, trong đó chủ yếu là các thực phẩm ướp muối, chiên dầu mỡ, chế biến ở nhiệt độ cao, các loại thực phẩm đóng hộp, ngâm giấm, ướp muối có chứa natri nitrit... 50 g xúc xích ướp muối chứa lượng chất gây ung thư bằng khói của một điếu thuốc lá, một hộp cá trích đóng hộp tương đương với 60 điếu thuốc lá.

16. Hãy ngủ tối thiểu 8 giờ một ngày, trong đó điều quan trọng nhất là phải ngủ đều đặn, muốn

vậy cần đi nằm ngủ vào một giờ nhất định mỗi ngày. Giấc ngủ giúp phục hồi thể lực, làm cho đầu óc tỉnh táo, tăng trí nhớ và sự tập trung, đem lại một trạng thái tinh thần thoải mái, tăng cường hệ miễn dịch.

17. Hãy đuổi tâm trạng buồn đi. Những người bi quan là những người dễ mắc bệnh trầm cảm mạn tính, nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh khác.

18. Đừng nâng vật nặng bởi chúng sẽ làm tăng đáng kể áp lực lên các đĩa đệm và đốt sống. Thậm chí những người có lưng khỏe cũng không khuyến cáo nâng một vật có trọng lượng quá 15 kg.

19. Hãy tập thể dục thể thao, 150 phút tập luyện mỗi tuần giúp bạn trẻ ra đến 5 tuổi. Tập môn gì điều đó do bạn tự quyết định, điều quan trọng là phải duy trì tập đều đặn. Khiêu vũ, yoga, đi bộ là những môn thể thao phù hợp. Những bài tập thể lực, chạy, những môn thể thao đối kháng cần thận trọng vì bạn rất dễ bị chấn thương khi tập luyện, cũng như bạn cần tập dưới sự giám sát của các chuyên gia.

20. Đừng ở lỳ trong nhà, hãy tích cực gặp gỡ bạn bè, tích cực đến nhà hát, rạp chiếu phim, viện bảo tàng.... Cuộc sống càng nhiều cảm xúc tích cực càng nhận được nhiều phần thưởng xứng đáng.

21. Hãy tắm rửa hằng ngày, chúng rất có ích không chỉ đối với cơ thể mà cả tinh thần của bạn.

Nước ấm giúp bạn được thư giãn, nghỉ ngơi và làm sạch da, một vài cách tắm còn giúp bạn giảm cân.

22. Hãy ôm, hôn càng nhiều càng tốt. Các chuyên gia tâm lý khuyên bạn hãy ôm một nửa của mình, những người thân yêu, những người bạn cảm thấy yêu mến không dưới 8 lần một ngày.

23. Đừng bỏ ăn sáng bởi đây là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Những người bỏ ăn sáng thường có nguy cơ bị đột quỵ và các bệnh về tim nguy hiểm khác cao hơn 27% so với những người ăn sáng đều đặn.

24. Hãy đặt cây xanh trong phòng, chúng không chỉ trang trí cho căn phòng của bạn mà còn có tác dụng chữa bệnh.

25. Hãy đi bơi, nó giúp củng cố hệ miễn dịch, rèn luyện sức khỏe, nâng cao sức mạnh và sức bền cho cơ thể, phát triển một cách cân đối hệ cơ của toàn bộ cơ thể, phòng ngừa các bệnh về cột sống và khớp, lẽ dĩ nhiên là giảm cân.

26. Hãy nằm ngủ trên đệm và gối chuẩn. Ga trải giường ngủ cũng rất quan trọng.

27. Hãy cảnh giác với các loại mỹ phẩm. Cần biết rõ tính chất da của mình để lựa chọn mỹ phẩm phù hợp. Ngoài ra, cần bảo quản tốt mỹ phẩm.

28. Hãy xông hơi, càng nhiều càng tốt vì xông hơi không chỉ làm cho bạn cảm thấy dễ chịu mà còn rất có ích đối với sức khỏe.

29. Cố gắng đừng cãi nhau, nếu mâu thuẫn bắt đầu hãy tìm mọi cách để kiềm chế, hạn chế đến mức thấp nhất các xung đột.

30. Ăn mật ong, mật ong chứa rất nhiều chất bổ cho cơ thể glucoza, sacaroza, fructoza, protit, axit amin, các khoáng chất và các chất vi lượng... điều quan trọng là các chất này đều không phải hóa chất. Mật ong chứa nhiều chất bổ dưỡng thiên nhiên tốt cho sức khỏe.

31. Đừng quên đánh răng vào mỗi sáng và mỗi tối, các nha sĩ khuyến cáo việc đánh răng không thể thay thế bằng nhai kẹo cao su hay súc miệng.

32. Đừng chịu đựng, đói, khát, nóng, lạnh, đau... đó là những tín hiệu của cơ thể báo cho bạn biết bạn cần ăn hoặc uống một chút, hay phải đi khám thầy thuốc.

33. Hãy tìm những công việc, những việc làm mà bạn yêu thích, nhớ rằng công việc không chỉ đem lại tiền bạc mà nó còn làm cho ta cảm thấy hài lòng về tinh thần.

34. Thường xuyên nghỉ ngơi, lên kế hoạch và thực hiện những chuyến đi du lịch, tạo cho mình nhiều cảm xúc mới, ấn tượng mới.

35. Hãy giữ ở trong nhà tất cả những loại thuốc cần thiết, không nhất thiết chúng phải ở trong tay bạn nhưng bạn có thể lấy được khi cần đến chúng. Loại trừ các thuốc đã quá hạn sử dụng.

36. Đừng sợ bác sĩ, bất kỳ ai muốn có sức khỏe đều phải được kiểm tra sức khỏe định kỳ. Hãy nhớ rằng sức khỏe của bạn ở trong tay bạn, cụ thể là ở trong nỗ lực không bỏ qua bệnh nặng, thời điểm phát hiện ra chúng của chính bạn.

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT
PHẠM CHÍ THÀNH

Chịu trách nhiệm nội dung
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN BÁCH KHOA HÀ NỘI
TS. PHÙNG LAN HƯƠNG

Biên tập nội dung: NGUYỄN VŨ THANH HẢO
ThS. NGUYỄN HOÀI ANH
NGỤY THỊ LIỄU
NGUYỄN KIM DUNG
Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG
Chế bản vi tính: LÂM THỊ HƯƠNG
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: NGUYỄN HOÀI ANH

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA SỰ THẬT; Số 6/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC SÁCH

Bộ Y tế
- CẤP CỨU BAN ĐẦU

GS.TSKH. Hoàng Tích Huyền
- CẨN THẬN VỚI TÁC DỤNG PHỤ CỦA THUỐC

DS. Phạm Thiệp, BS. Phạm Đức Trạch
- BỆNH THƯỜNG MẮC, THUỐC CẦN DÙNG





SÁCH KHÔNG BÁN